

भाशं भातापिताने

માત્રા હજો શુભમુખી મમ ઊદ્યામી

—કવિ નહાનાલાલ

રહસ્યોનો સાતા અનુભવથી ક્યારે  
ચર્ચિ હું ?

અપૂર્વ અવસર એવો ક્યારે આવશે  
ક્યારે ચર્ચુ પાલ્યાતર નિર્મથ જો ?

—શ્રીમદ્ રાજચંદ

અમુન્દરેર પરમ વેદનાથ,  
મુન્દરેર આદવાન  
મ્યુન્દરિમ કાલો મેધેર લલાટે  
પરાય ઇન્દ્રધનુ,  
તાર લગ્નગકે  
સાતના દેખાર તરે.

—રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

We should learn to regard our unconscious motives as much a part of our true selves as our conscious acts, there is no reason why we should be ashamed or alarmed when they are discovered Our civilisation is a resultant of the contrary forces in the individual The good in us is only a reaction to what was once bad and had to be repressed The saint is a former sinner I am a man and nothing relating to man is foreign to me And so I feel that we should all be happier if we would only be truthful at all times. But the point is that we are for the most part not truthful to ourselves, and hence slips and mistakes which in their small way, have the same relation to the unconscious as the symptom itself

A. A. Brill

## પ્રવેશક

૧૯૫૧ના ફેબ્રુઆરીમાં, શ્રી કૃષ્ણમૂર્તિ સુંદરનાથ હોલવાળા મકાનની અગાશીમા પ્રવચનો કરી રહ્યા હતા. ત્યાં એક દિવસ જન્મભૂમિ પત્રના તંત્રી શ્રી સોપાન મને મળી ગયા. વાતવાતમાં તેમણે મને મનોવિશ્લેષણ અંગેની લોકલોચ્ય થાય તેવી લેખમાળા લખવાનું સૂચન કર્યું.

શરૂઆતમા મંગળવારે અને પછી દર ગુરુવારે “માનઅર્થન”ના નામે લેખમાળા જન્મભૂમિ પત્રમાં પ્રગટ થવા લાગી. આ લેખમાળા મારી ધારણા કરતા ઘણી જ વધારે લોકપ્રિય થઈ પડી અને ઝોની પ્રશંસા કરતા પત્રો મારા પર આવવા લાગ્યા. ગાથી મારા આ કાર્યમા હું ખૂબ ઉત્સાહિત થવા લાગ્યો. મારા અનુભવો રજૂ કરવામાં મને આનંદ આવવા લાગ્યો. મારો દરદી સારો થાય છે ત્યારે મને આવો જ આનંદ થઈ આવે છે.

આ પુસ્તકમા તે લેખમાળાના કેટલાક લેખોનો સુધારાવધાર સાથે સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. દરરોજના જીવનમા આપણી સામે જે જે પ્રશ્નો આવી પડે છે તેમને આ લેખોમાં વણી લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ લેખોમા જે હકીકત આપવામાં આવી છે તે તદ્દન સાચી છે જ્યારે જે નામ આપવામાં આવ્યાં છે તે સાચાં નથી.

વાચકને લાગે કે તેઓ કેટલાંક મંતવ્યો સાથે સહમત થતા નથી ત્યારે તેમનો વિરોધ કરવાને બદલે, તેમની પર મનન કરવાની હું વિનંતી કરું છું. જે જે નિરૂપણો કર્યાં છે તે અજ્ઞાત મનમાં જેવાં દેખાયાં તેવાં કરેલાં છે. વાચકને યોતાને યોતાના અજ્ઞાત મનમાં થતી ક્રિયાઓની બાજુ ન હોવાથી તેમનો સ્વીકાર જરા મુશ્કેલ પડે તેમ તો છે જ.

મનોવિશ્લેષણ જેવા, આપણા દેશમાં તદ્દન અબણ્યા અભ્યાસ અને ધંધામાં મેં ખૂબ ઉત્સાહથી અંપલાવેલું. આ એક એવો વ્યવસાય છે કે જેમાં માણસની લાગણીઓ સાથે કામ લેવાનું

હોય છે તેથી એમાં આવતી વ્યથા અને વિટંબણાઓનો ખ્યાલ મને પહેલાં આવેલો નહિ. કરવા ધારેલો મુધારો દરમિયાન આવતો ન દેખાય ત્યારે અંધારામાં કોઈ અભેદ કરાડમાં આવી પડ્યા હોઈએ તેવો અનુભવ થતો.

૧૯૩૫-૩૬માં ત્યારે હું શાન્તિનિકેતનમાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે મેં મનોવિશ્લેષણના પ્રણેતા સ્પ્રિંગમંડ ફ્રીડલેન્ડનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં. મનુષ્યનાં વર્તનો સમજાવવા માટેની અવૌકિક દૃષ્ટિથી તેમણે જે પદ્ધતિની શોધ કરી હતી તે તરફ હું આકર્ષાયો. ૧૯૩૦થી ૩૪ સુધીની અસહકારની ચળવળમાંથી હું સ્પ્રિંગ શાન્તિનિકેતન ગયેલો. જેલમાં તેમજ જેલ બહાર એ યુવાન હિંમતે મનુષ્ય સ્વભાવના અટપટા રંગ ભેધ મને અપ્રત્યક્ષ થયેલું. સત્ય સમજવા છતાં, સત્ય વર્તન કરવાની ક્ષમ્યા હોવા છતાં, અત્ય વર્તન થઈ શકતું નહોતું એવું મારા પોતાનામાં તેમજ મારી ચારે બાજુ મેં જોયું ત્યારે મારી વિટંબણાનો પાર ન રહ્યો.

એ દિવસોમાં “ચાંડાલિકા” નાટક ભજવાયું. ગુરુદેવ ટાંગોર પોતે તેમાં ભિતરેલા. એ અનુભવ હું વિચારી શક્યો નથી. તેમાં છેવટનું જે ગીત ગવાયું તેના પડલા દિવસો સુધી મારા મનમાં પડ્યા હતા. વિના પ્રયત્ને મને યાદ રહી ગયેલું તે ગીત આ પ્રમાણે છે:-

કી આછે શેપેર પથે  
એતો કામના એતો સાધના  
કોચાય મેશે?

(આટઆટલી ઉમેદ અને આટલી ભારે સાધના ક્યાં પછી પણ અંતમાં શું છે? આપણે ક્યાં જઈ રહ્યા છીએ?) શું બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ બાય છે? અને એ જ દિવસોમાં પૃથ્વીનો અંત કેવી રીતે આવવાનો છે તે વર્ણવતું લેખક જાનનું “અરાઉન્ડ ધી યુનીવર્સ” નામનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું ત્યારે “કી આછે શેપેર પથે” એ લીટીઓ પાછી ચૂંજવા લાગી.

આ ભૂમિકા સાથે મેં મનોવિશ્લેષણ પરનાં પુસ્તકોને અભ્યાસ કરવા માંડ્યો. જે કરવું નથી તે કેમ થઈ જાય છે તેનો જવાબ શોધવાનો ભગીરથ પ્રયાસ ફ્રાઈડનાં પુસ્તકોમાં મને દેખાયો.

ફ્રાઈડે બોયું કે વૃત્તિનિરોધ કરવાના માર્ગમાં બે કાંઈ આવે આવતું હોય, બે કાંઈ પ્રબળ વિરોધ હોય તો તે આવણી પોતાનામાં અજ્ઞાતપણે થતી દમન (repression)ની ક્રિયા છે. જ્યાં સુધી વૃત્તિઓનું દમન ચાલુ રહે છે ત્યાંસુધી આવણે માનસિક બિમારીઓના ભોગ થઈ જ પડવાના અને હરહંમેશ સત્ય વર્તન કરવા માટેનો પુરુષાર્થ નિષ્ફળ જવાનો. તેમણે કહેલી આ વસ્તુ એટલી જાંઘી સચોટ અને સત્ય છે કે જેને આધારે માનસિક બિમારીથી પીડાતા માણસોને આજે સારા કરી શકાય છે.

અજ્ઞાતપણે આવણીમાં ચાલતી દમનની ક્રિયાને કારણે આવણે જ્યાં હતા ત્યાંના ત્યાં વારંવાર ફેંકાઈ જઈએ છીએ તેવું ફ્રાઈડને પ્રથમ દેખાયું અને દમનની એ ક્રિયાને અટકાવવા માટે અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ કરવાની પદ્ધતિ તેમણે શોધી કાઢી. તે પદ્ધતિનું તેમણે મનોવિશ્લેષણ (Psychoanalysis) નામ આપ્યું.

મનુષ્યને પસંદવા માટેના મહામુરકેલીલચાં પુરુષાર્થોનો આરંભ ફ્રાઈડની આ પદ્ધતિમાં બેવા મળે તેમ છે. ધર્મિક રંગે એ પદ્ધતિ રંગાયેલી નથી. તેથી કેટલાક લોકોમાં તેના પ્રત્યે અણગમો થઈ આવવાનો સંભવ છે. પરંતુ સારતમાં, આવણે બહુએ છીએ કે ઇશ્વરમાં માનનાર કે ન માનનાર બધા જ ધર્મિક હોઈ શકે છે.

આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતાં મને જે જે બહુવા મળ્યું છે તે આ પુસ્તકમાં સુકવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે. એમાં જે કોઈ ખામી દેખાય તે માટે મને દરગુજર કરવામાં આવશે એટલું માગી લઉં છું.

# અનુક્રમ

૧ : મારાથી આમ કેમ થઈ ગયું ?	૯
૨ : વિસ્મૃતિ	૧૫
૩ : ભાષાદોષ જ્ઞાપે મનની વાત કહી દે છે	૨૬
૪ : વર્તન દોષ	૩૩
૫ : વિચિત્ર વર્તન	૩૯
૬ : વર્તનો કરવાની ખાસિયત	૪૬
૭ : સંગ્રહ થેલછા	૫૩
૮ : મનમૂંઝા માનવીની ખાસિયતો	૫૮
૯ : દબાયેલો ગુસ્સો અને મનોડખ	૬૪
૧૦ : વડેમ એટલે મનના ભાવોનું ખાલ આવિષ્કરણ	૭૦
૧૧ : હુ કેણું ?	૭૭
૧૨ : માન્યતાઓનું જાણું કમ રીતે ચૂંચાય છે ?	૮૧
૧૩ : ખચપણથીજ જોને અગણના મળી છે	૮૯
૧૪ : સમય અને વાસ્તવિક જીવનની સમજ	૯૬
૧૫ : પાપનો ટંખ, દુખ અને આત્મપીડ	૧૦૬
૧૬ : પાપનું પુનરાવર્તન	૧૧૨
૧૭ : પાપ એટલે શું ? એ કેમ ફૂટે છે ?	૧૧૫
૧૮ : પાપનો ખાલ જરૂરી છે ?	૧૧૯
૧૯ : પૈસો હાથનો મેલ છે ?	૧૨૫
૨૦ : તમને ખોટું લાગે છે ?	૧૩૨
૨૧ : પ્રેમ અને દ્રેષ વચ્ચેનું ફાંદ	૧૪૧
૨૨ : આપણી પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ બીજું છે ?	૧૫૭
૨૩ : દુનયા ખરાબ છે ?	૧૬૨
૨૪ : 'પસંદગીના' 'લેખોમા' 'પસંદગી'કાની 'હાથ છે' ?	૧૬૬
૨૫ : ભવિષ્યનો ભય અને આપણો ગભરાટ	૧૭૨
૨૬ : ધર્મોની ઉત્પત્તિ અને માનવીની વૃત્તિઓ	૧૮૦
૨૭ : મનોવિશ્લેષણ : માનવકેદાર મારેની ક્રાન્તિકારી શોધ	૧૮૪

# ૧ : મારાથી આમ કેમ થઈ ગયું!

## અજ્ઞાત અવસ્થા

આપણે ઘણીવાર આપણી જાતને પૂછીએ છીએ, “મેં આવું વર્તન શા માટે કર્યું?” અને એના જવાબમાં આપણે કહીએ છીએ, “હું શું કરું? મારાથી થઈ ગયું.”

આવો જવાબ આપી માણસ પોતાની નિઃસહાયતા વ્યક્ત કરે છે. એટલું જ નહિ, એ જવાબમાં મૂળ કારણ શોધવા સામેનો એનો વિરોધ પણ તે બતાવે છે. નિઃસહાયતાની સાથે સાથે મૂળ કારણ શોધવા સામેનો વિરોધ એ બંને માનસિક અવસ્થાઓનો અભ્યાસ કરતાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અત્યાર સુધી નહિ પહોંચી શકાયેલા એવા ક્ષેત્રમાં પહોંચી શક્યું છે.

“હું શું કરું, મારાથી બોલાઈ ગયું” એવું આપણે ઘણીવાર કહીએ છીએ જે બોલવું નહોતું તે કેમ બોલાઈ ગયું? આપણામાં એવું શું છે જે ઉપરવટ જઈને આપણે કહેવું નથી હોતું તે આપણી પાસે કહેવડાવે છે? ઘણીવાર આપણે કહીએ છીએ “મારાથી આમ કેમ થઈ ગયું તે મને જ સમજાતું નથી.” આપણી સમજને પણ હડસેલી મૂકી આપણે જે નથી કરવું તેવું કરાવનારું શું છે?

જે વિચારો આપણે નથી કરવા હોતા તે વિચારો વારંવાર ધસી આવે છે. આપણે તે વિચારોને કેમ અટકાવી શકતા નહિ હોઈએ? અને પછી આપણે પોતે જ કહીએ છીએ “સમજ નથી પડતી આમ કેમ થાય છે.”

આવી પરવશતાનો અનુભવ માણસને પળે પળે થાય છે. આપણા પોતાનામાં જ એવું કંઈ છે જેને કારણે આપણે જે નથી કરવા ઇચ્છતા

તે આપણાથી થઈ જાય છે અને એવું કરાવનાર તે આપણા પોતાનું અજ્ઞાત મન છે.

જમવાનું મોડું થાય કે ધાળીમાં પીરસતાં વાર થાય તો કેટલાક માણસોને ખૂબ ગુસ્સો થઈ આવે છે. આમ થવાનું કારણ શું? જો તમે કહો કે તે માણસ એની ભૂખ સહન કરી શકતો નહીં હોય તો તરત જ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે બીજા માણસો ભૂખ સહન કરી શકે છે અને તે કેમ કરી શકતો નથી? એના આવા વર્તન પાછળ કોઈ કારણ તો જરૂર હોવું જ જોઈએ.

✓ કોઈ પણ માનસિક ક્રિયા, કોઈ પણ વર્તન કે વિચાર કારણ વગર થઈ શકતાં જ નથી. વર્તન અણુધાર્યું થઈ જાય પણ તે વિના કારણ ફક્ત આકસ્મિક રીતે બન્યું છે એમ કહી શકાય નહિ. મનુષ્યના માનસિક જીવનમાં આકસ્મિકતાને જરા યે સ્થાન નથી. /

- - સવારમાં ઊઠતાં જ એક માણસના મન પર અણુધારી જ્ઞાનિ ફરી વંજો છે. તેને ખબર નથી કે જ્ઞાનિ શા માટે આવી. “મન ભારે થઈ ગયું છે” એટલું જ કહી તે અંદરની વ્યથા સહન કરે છે. પરંતુ જ્ઞાનિ કે શોક થવા માટેનું કારણ હોવું તો જોઈએ જ. આપણે એટલું કહી શકીએ કે જ્યારે તેને એકાએક જ્ઞાનિ થઈ આવી ત્યારે તે કયા પ્રસંગનું પરિણામ હતું તે વિષે તે અજ્ઞાન હતો. એટલે કે તે પ્રસંગ તેને યાદ નહોતો. જો એ પ્રસંગ સુખદ હોત તો તેને જ્ઞાનિ ન થાત અને ભૂલી પણ જત નહિ. આ પરથી આપણે કહી શકીએ કે તે પ્રસંગને કારણે તેના મન પર તેનાથી સહન થઈ ન શકે તેવો આઘાત લાગેલો હોવો જોઈએ. તેથી એ પ્રસંગ સ્મૃતિમાં રહે તે જોઈ જરા યે ગમતું નહોતું.

**ભૂલી જવાની ક્રિયા**

આમ આપણા જીવનમાં આઘાત આપનાર પ્રસંગોને ભૂલી જવું આપણે ઇચ્છીએ છીએ. ભૂલી જવાની ક્રિયા આપણા પોતાના બચાવને માટે કરવામાં આવે છે. પરંતુ “ભૂલાઈ ગયું છે,” એમ જ્યારે આપણે કહીએ છીએ ત્યારે તે પ્રસંગ વિષેની સ્મૃતિ તદ્દન લોપ થઈ ગઈ છે એમ નહિ પણ તે પ્રસંગ યાદ રહી-જાગૃત રહી-આપણને સતત હેરાન ન કરે તે માટે તેને અજ્ઞાત અવસ્થામાં ‘દબાવી દેવા’મ આવે છે, આમ તે પ્રસંગ વિષે અજ્ઞાત થતી જાય જાય જાય.



એચેનીમાંથી આપણી જાતને ઉગારી લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

આઘાત આપનાર પ્રસંગ આ રીતે ભૂલાઈ જાય છે પરંતુ એ પ્રસંગને કારણે ઉદભવેલા ભય, શોક, ક્રોધ, ડાંખ, ચિંતા વગેરે વારંવાર જ્ઞાત મનમાં ધસી આવે છે. અણુધાર્યા ધસી આવતા આ ભાવો કે ચિંતાને આપણે અકારણે થતા માની દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે મનમાં ઉચ્ચ ઘર્ષણો ઊભાં થાય છે. અને તેની અસર આપણા વર્તન, આપણી વાણી, આપણા વિચાર એ બધા પર થાય છે.

✓ આઘાત આપનાર અજ્ઞાત બનેલા પ્રસંગોને જો જ્ઞાત મનમાં પાછા લાવીએ અને એ પ્રસંગોમાંથી ફરી પસાર થતો હોય તેવો અનુભવ માણસને કરાવીએ તો તે પ્રસંગો ભૂલી જવાની જરૂરિયાત ઊભી થતી નથી, એટલું જ નહિ પણ એ પ્રસંગ સાથે બંધાયેલા ભાવો-માનસિક શક્તિ-વિમુક્ત થતાં, માણસ પોતે સ્વતંત્રતાનો, મુક્તિનો અનુભવ કરી શકે છે. અને અકારણે થતાં તેનાં વર્તનો અટકી જાય છે. જે અજ્ઞાત છે તેને જ્ઞાત બનાવવાથી માણસના આચારવિચારોમાં ખૂબ જ ફરક પડી જાય છે.

જે વિષે માણસ જ્ઞાત નથી હોતો અથવા જ્ઞાત થઈ શકતો નથી તે બધું અજ્ઞાત મનમાં દબાયું હોય છે. એક બચપણથી જે જે પ્રસંગોને કારણે આઘાત લાગ્યો હોય તે બધા જ પ્રસંગોને અજ્ઞાત મનમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિમાંની માગણીઓ અને આપણી પ્રકૃતિ (આવેગો, વૃત્તિઓ)ની માગણીઓ વચ્ચે જ્યારે જ્યારે ઘર્ષણ થઈ આવે ત્યારે તે પ્રસંગને અચૂક દબાવી દેવામાં આવે છે. બચપણમાં મોટે ભાગે આવું જ બને છે. મોટપણે એવું વારંવાર બનતું નથી.

જ્યારે જ્યારે આપણે કોઈ પણ ભાવાત્મક અનુભવમાંથી પસાર થતા હોઈએ ત્યારે ભૂતકાળમાં બનેલા એના જેવાજ કોઈ ભાવાત્મક પ્રસંગ સાથે તે સંકળાયેલો છે એમ જરૂર માનવું. ભૂતકાળમાં, બચપણમાં જે બનેલું છે તેને આધારેજ વર્તમાનમાં જુદાજુદા ભાવાત્મક પ્રસંગો ઊભા થાય છે. પરંતુ વર્તમાનમાં બનતા પ્રસંગ સાથે આપણને સીધો સંબંધ હોવાથી ભૂતકાળમાં જે બનેલું છે તેની અગત્યતા સ્વિકારતા અચકાઈએ છીએ એટલું જ નહિ પણ તેના તરફ દર્શક બતાવીએ છીએ.

અજ્ઞાત મનમાં જે દબાવી રાખેલું છે તે બહાર આવે તો દુઃખ, ડંખ, ચિંતા વધી પડે તેમ હોવાથી તે બહાર આવે એ સામે આપણે વિરોધ હોય છે એટલું જ નહિ, તેની પર આપણે ચોક્કી રાખતા હોઈએ છીએ. આપણા એ અજ્ઞાત મનનો આપણને અનહદ ડર લાગતો હોવાથી વર્તમાનમાં બનતા લાવાત્મક પ્રસંગોને ભૂતકાળમાં બનેલા પ્રસંગો સાથે જોડી દઈ જીવનની સાચી પિછાણ કરવાનું આપણે જતું કરવું પડે છે.

જે અજ્ઞાત મનમાં છે તેને બહારની મદદ વગર જ્ઞાત અવસ્થામાં લાવી શકાતું નથી. તેથી માણસ પોને બ્યારે પોતાનાં લાવાત્મક વર્તનોને પોતાની જાતે આત્મનિરીક્ષણ કરી સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેમાં તે-નિષ્ફળ બંધ છે. ઘણું આત્મનિરીક્ષણ કર્યા પછી પણ એનું અજ્ઞાત મન પહેલાં જેવું હતું તેવું જ રહે છે. તેથી વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આઘાત આપનાર પ્રસંગ બનતાં મન પર બચપણમાં તેવાજ પ્રસંગને કારણે જે અસર થયેલી તેવીજ અસર પાછી થઈ આવે છે.

આપણાં ઘણાં વર્તનોને ટેવ કહી એનું કારણ શોધવા માટેની જિજ્ઞાસાને આપણે દબાવી દઈએ છીએ. પરંતુ ટેવ પડવા માટેનું પણ કારણ હોય છેજ. “હું શું કરું, મને ટેવ પડી ગઈ છે,” એમ કહી માણસ પોતે છટકી જવા માગે છે અને પોતાના વર્તનની જવાબદારી લેવા તૈયાર થતો નથી. પોતાનામાંજ એવું કંઈક છે કે જેની પાસે માણસ પોતે લાચારી બતાવે છે. પોતાનામાંજ એવું કંઈક છે જેનાથી એ ગભરાય છે. એનું શું કારણ? દૈનિક જીવનમાં એવા ઘણા બનાવો બને છે, જેનું કંઈ કારણ હશે એ સ્વીકારવા સામે આપણે વિરોધ બતાવીએ છીએ. દાખલા તરીકે તમે કોઈ ચીજ ઉછીની લઈ આવ્યા છો. જેની પાસેથી લાવ્યા છો તેને તમે અમુક સમયે પાછી આપવાનું વચન આપ્યું છે. ઘરમાંથી બહાર નીકળતા પહેલાં તે ચીજ સાથે લઈ જવાનું તમને યાદ છે અને છેક નીકળતી વખતે, તમે તે ભૂલી જવ છો. અડધે રસ્તે ગયા ગયા પછી એકાએક યાદ આવે છે અને પછી મનમાં કહો છો, “કાલે લઈ જઈશ” અને પેલા માણસને કહો છો, “હું ભૂલી ગયો.” ધારો કે પેલો માણસ તમને પૂછે, “કેમ ભૂલી ગયા?” ત્યારે તમે તેનો સીધો જવાબ આપવાને બદલે તમારી સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં કહો છો, “અરે, છેક નીકળવાનો હતો ત્યાં મુઝી યાદ

હતું પણ નીકળતી વખતે જ ભૂલી ગયો. શું કરું ?' પરંતુ "શા માટે ભૂલી ગયા" એવો સવાલ તમારી જાતને પૂછે તો તમે શું જવાબ આપશો ?"

તમારો મિત્ર તમને કહે કે તમારે એની એ ચીજ પાછી આપવાની મરજી નથી, પચાવી પાડવાની ઇચ્છા છે તો શું તમે એ સાંભળી રહેશો ? તમે લડી પડશો કે એણે જે કહ્યું તે સાચું કહ્યું હશે એમ માની સ્વીકારી લેશો ? અને લડી પડો કે જોડું લગાડો નો તેનું પણ કંઈક કારણ હશે જ ને ? એમ ધારો કે એની ચીજ તમારે પચાવી પાડવી છે, જેમ ઘણાઓ ખીજાઓનાં પુસ્તકો પચાવી પાડે છે, તો તેનું પણ શું કારણ હશે ? તમારે એની એ વસ્તુ શા માટે પડાવી લેવી છે ?

આવું આપણને "નામ"ની જાળમાં ઘણીયે વાર બને છે. કોઈને યાદ કરી અનુસંધાનમાં પૂછવામાં આવે કે, એનું નામ શું ? અને તમે કહેશો, "અરે, મને હમણાં જ યાદ હતું, અરે, મારી જીભને ટેરવે છે પણ યાદ આવતું જ નથી" અને એ પૂછનારના ગયા પછી તમને તરત જ તે નામ એકાએક યાદ આવી જાય છે.

એ ક્યાં છુપાઈ ગયું હતું ? એ વ્યક્તિનું નામ ભૂલી કેમ ગયો, પૂછનારના ગયા પછી એ યાદ આવ્યું, એનાં શા કારણો હશે ? પૂછનાર તમને કહે કે તમારે એ નામ એને કહેવું નહોતું તેટલા માટે તમે ભૂલી ગયા તો તેનું એ આરોપણ તમે સાંભળી રહેશો કે ? જેનું નામ તમે ભૂલી ગયા તે આવી કહે કે તમને એ ગમતો નથી, તમને એના પર ગુસ્સો છે તો તમે કબૂલ કરશો કે ? તમારી જાતે જ તમે પૂછો કે શા માટે નામ ભૂલી જવાયું, તો એનો કોઈ તમારી પાસે જવાબ છે ? છતાંય એનું કારણ તો હોવું જ જોઈએ.

જિંદગીમાં કે જાગતાં આપણે મોટા ભાગના એવાં વસ્તુઓ કરીએ છીએ કે જેનાં કારણો વિષે આપણે અજ્ઞાત હોઈએ છીએ. એક મા છોકરાને મારી રડવા બેસે છે, શા માટે ? આવેશમાં આવી જઈ મારવાનું પાપ તેનાથી થઈ ગયું તેથી ? જિંદગીમાં એકાએક "ચોર, ચોર," બૂમ મારી માણસ ઝંખડી જાગી જાય છે તેનું કારણ શું ? જિંદગીમાં, ચોરની ચીક લાગવાનું શું કારણ ? ઘરની જુદી જુદી વસ્તુઓ

બાળક ઘરબહાર ફેંકી દે છે, શા માટે? એને ઘરમાં કેટલાક માણસો ગમતા નથી તેટલા માટે?

આમ બાળકોનાં કે મોટેરાંઓનાં વર્તનો તપાસીએ તો આપણે નોંધ શકીએ તેમ છીએ કે દરેક વર્તન પાછળ કોઈ ને કોઈ હેતુ જરૂર હોય છે. એ હેતુ વિષે આપણે અજ્ઞાત હોઈએ છીએ. દરેકે દરેક વ્યક્તિને પોતાના વર્તનો પોતે શા માટે કરે છે તે બતાવવાની ઈચ્છા તો હોય છે જ. પરંતુ ત્યારે તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ નાય છે ત્યારે “ટેવ પડી ગઈ છે” “સ્વભાવ પડી ગયો છે.” “એવી પ્રકૃતિ ણંધાઈ ગઈ છે” વગેરે કહી શોધને પડતી મૂકે છે.

“આમ કેમ” એ સવાલનો જવાબ મેળવવા માટેની મનોવિશ્લેષણ એક અદ્ભુત પદ્ધતિની શોધ કરી છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા મનના જે વિભાગમાં માણસ પોતાની બુદ્ધિથી પ્રવેશી શકતો નથી તે અજ્ઞાત વિભાગમાં, તે અંધકારમાં, માણસ પહોંચી જઈ ત્યાં પ્રકાશ ફેલાવી શકે છે. અને માણસ પોતે કેવો છે, પોતે શું છે, એ પોતાની બતેજ નોંધ શકે છે. આ શોધ એટલી સચોટ છે કે જે માનવજીવનમાં ધીમેધીમે પ્રવેશ કરી આપણી રીતભાત, માન્યતાઓ, અભિપ્રાયો, સમસ્ત રહેણીકરણોને ખલટાવી નાખનાર છે.

## ૨: વિસ્મૃતિ

આપણે ભૂલી જઈએ છીએ ખીજાઓ પણ ભૂલી જાય છે. આ હકીકત આપણે જાણી છીએ છતાં ભૂલી જવાની માનસિક ક્રિયા ક્યા કારણે થાય છે તે વિષે આપણે અજ્ઞાત હોઈએ છીએ.

તમે કોઈને ઘેર મળવા ગયા છો નવી ખરીદેલી વસ્તુ તમારા હાથમાંથી તમે ટેબલ પર મુકી વાનચીત કર્યા પછી ઘેર પહોંચતા તમને એકાએક જાણ થાય છે કે તે વસ્તુ તમે ક્યાંક ભૂલી ગયા. એક ક્યાં ભૂલી ગયા તે વિષે તમે કોઈ ચોક્કસ નિર્ણય પર આવી શકતા નથી અને તમારા મનમાં વિચાર પ્રવાહ શરૂ થાય છે : દુકાનમાં જ ભૂલી ગયો.. ના.. રસ્તામાં ચાલતો હતો ત્યારે મારા હાથમાં તે વસ્તુ હતી જ.. તો મિત્રને ઘરે મળવા ગયો ત્યાં ભૂલી ગયો ?.. એના ઘરમાંથી નીકળ્યો ત્યારે તે વસ્તુ મારા હાથમાં હતી કે નહિ ?.. આમ લાંબી ગડમથલ કર્યા પછી કદાચ તમે નિર્ણય પર આવી શકો કે મિત્રને ત્યાં ભૂલી ગયેલા. પરંતુ શા માટે ભૂલી ગયા તેવો પ્રશ્ન તમારી જાતને પૂછશે અને ઘણુંય આત્મનિરીક્ષણ કરશે તો પછી તમે જે કોઈ જવાબ આપશો એ જવાબમાં તમે તમારા પોતાનો જવાબ કરો છો એજ દેખાઈ આવશે.

વિસ્મૃતિના આવા પ્રસંગોને સામાન્ય ઘટના ગણી તેના તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ. ઊંઘમાં આવેલું સ્વપ્ન સવારમાં ઊઠતાં ચાદ હોવા છતાં થોડીવારમાં ભૂલી જઈએ છીએ ત્યારે તેને ચાદ ઠરવા બહુ મથામણુ આપણે કરતા નથી. સામે પડેલી વસ્તુને આપણે જોતા નથી અને શોધાશોધ કરી મૂકીએ ત્યારે કોઈ સામે પડેલી જતાવે તો અંખધાણુ પડી જઈ હસી દીડીએ છીએ. પરંતુ એક મિત્રની ખીજા મિત્રને ઝાળખ આપતા હોઈએ તેજ વખતે તેનું નામ ભૂલી જવાય એવી જાતની વિસ્મૃતિ વધી જાય ત્યારે આપણને તે વિમાસણમાં મૂકી દે છે.

આપણે જે “ભૂલી ગયા” છીએ એવું માનીએ છીએ તે ખરેખર ભૂલી ગયેલા હોતા જ નથી. આપણા અજ્ઞાત મનમાં તે હોય છેજ. તેથી

તો જે ભૂલી ગયા હોઈએ છીએ તે પાછું યાદ આવે છે. જે બને છે તે એ છે કે ન્યારે જે યાદ આવવું જોઈએ તે આવતું નથી અને કેટલોક સમય પસાર થઈ ગયા પછી યાદ આવે છે. આમ બનવાનું કારણ શું?

ભૂલી જવાનું એક કારણ એ છે કે આપણને તે યાદ રાખવાની ઇચ્છા હોતી નથી અથવા યાદ રાખવા જેવી મહત્તા તેની આંકતા નથી. તમે એવા કેટલાક માણસોના પરિચયમાં આવ્યા હોશો જેઓ, ન્યારે ન્યારે તમે મળો ત્યારે તમારૂં નામ ભૂલી ગયેલા હોય છે. અને પોતાનો બચાવ કરતાં કહે છે; ‘અરે શું કરે, મને નામ યાદ રહેતાં જ નથી.’ સાચી રીતે તો તેવા માણસો એટલા બધા સ્વપ્નેશી હોય છે કે નામ યાદ રાખવા જેટલી પણ મહત્તા બીજાઓને આપવા તૈયાર નથી હોતા.

બીજાના કાગળો પોસ્ટ કરવાનું કેટલા બધા લોકો ભૂલી જાય છે! શા માટે? જે તેમને બીજાના કાગળો પોસ્ટ કરવાનું ગમતું નહોતું તો લીધા શા માટે? ના કહેવા જેટલી હિમ્મત તેમનામાં નહોતી તેટલા માટે લેવા પડ્યા? અથવા પ્રમાણિક હોવા છતાં વાંચી લેવાની ઇચ્છા થઈ આવેલી તેથી?

આમ આપણે જોઈએ તો કાગળ પોસ્ટ કરવાનું ભૂલી જવા જેવી મામૂલી ગણાતી ઘટના પાછળ મનના અજ્ઞાત વિભાગમાં કામ કરતા જુદા જુદા હેતુઓ દેખાઈ આવે છે.

એક છોકરીએ તેના બાપને ટપાલમાં નાખવા માટે કાગળ આપ્યો. બાપે કાગળ તો લીધો પણ જરૂર જ છોકરીએ કાગળમાં શું લખ્યું હોય તે જાણવાની ઇતેજારી તેને થઈ આવી પરંતુ પોતાને એવી વિજ્ઞાતા ન હોવી જોઈએ તેમ વિચારી કાગળ વાંચી લેવાની ઇચ્છાને દબાવી દીધી. બીજે દિવસે ન્યારે છોકરીએ કાગળ ટપાલમાં નાખ્યો કે નહિ તે વિષે પૂછપરછ કરી ત્યારે બાપ તેનાં ખિન્નતાં ખંખેળવા લાગ્યો અને કાગળને જોઈ ખસિયાણું પડી ગયો. છતાં જોડ્યો, “અરે, હું તો ભૂલી જ ગયો, આજે જરૂર ટપાલમાં નાખી દઈશ.”

આપણા જાન હવેનમાં પણ આપણે જે નથી કરવું હોતું તેની ના કહેવા જેટલી હિમ્મત નથી હોતી ત્યારે “ભૂલી ગયો” એવા

શબ્દોનો આશરો લઈએ છીએ. “ભૂલી ગયો હોતો કેવું સાડું” એ ખ્યાલ તેમાં સમાયેલો છે. |

✓ જેને આપણે અગત્યનું ગણતા હોઈએ તે કદી ભૂલતા નથી. આપણે લખેલો પ્રેમપત્ર પોસ્ટ કરવાનું કદિ ભૂલી જતા નથી. પણ ખીજાએ જે પત્ર આપણને પોસ્ટ કરવા આપ્યો હોય તે પ્રેમપત્ર હોય તો પણ ભૂલી જઈએ છીએ. શું તે વાંચી લેવાની ઇચ્છા હોય છે તેથી ?

✓ આમ, આપણી વિસ્મૃતિ પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ હોય છે નહીં. આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ કે જે આપણે યાદ નથી રાખવું હોતું, તે જ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ.

ઘણા એવા પ્રસંગો છેક ગયપણથી બનતા આવે છે કે જેની સાથે દુઃખદ લાગણીઓ કે લાવે જોડાયેલી હોય છે, તે દુઃખમાંથી ગયવા તવા પ્રસંગને જ્ઞાત મનમાંથી અજ્ઞાત મનમાં ધૂંકેલી દેવામાં આવે છે. આપણે આ માનસિક ઘટનાને વિસ્મૃતિ કહીએ છીએ.

એક માણસે મને કહ્યું કે તે હંમેશાં તેના બૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જાય છે. ખીજા બધી બાબતો તેને બરાબર યાદ રહે છે, ફક્ત બૂટની દોરી બાંધવાનું તે વિસરી જાય છે. આ પરથી આપણે એટલું તો કહી શકીએ કે યાદ રાખવાની શક્તિ સનેજ હોવા છતાં બૂટની દોરી બાંધવાનું તે અવશ્ય ભૂલી જતો તેનું કોઈ ખાસ કારણ હોવું જોઈએ. તેને છેક છેલ્લી ઘડીએ ઉતાવળ થઈ જતી હશે તે માટે શું એ ભૂલી જતો હશે ? જો એમ જ હોય તો ઓફિસમાં ન જવાનું હોય તે દિવસોમાં પણ એ દોરી બાંધવાનું શા માટે ભૂલી જાય છે ? આપણે જાણીએ છીએ કે જેમાં આપણને રસ હોય છે તે આપણે કદિ ભૂલી જતા નથી. તો શું એને બૂટની દોરી બાંધવી ગમતી નથી ? ગમવા સાથે જરૂરિયાતનો પ્રશ્ન પણ આમાં ગૂંથાયેલો છે. જે જરૂરિયાતનું છે તે એ શા માટે ભૂલી જાય છે ? આ ઉપરાંત બૂટની દોરી છૂટી રાખી જતો હોય તો તેની ખેદકારી માટે પોને ખીજાનો હાંમીપાત્ર બને છે. એની પણ અસર તેના પર થતી નથી. તો દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવા માટેનું કારણ એવું જબર હોવું જોઈએ કે જે માટે તે પોતે હાંમીપાત્ર થવાને કે જરૂરિયાતને જતી કરવા નૈયાર થતો, એવું

તે શું કારણ હશે? ખીજાઓ તે કારણને તદ્દન છુલ્લક ગણી તેની અવગણના કરે પરંતુ જે રીતે તેનું માનસિક ઘડતર થયેલું તે પ્રમાણે તેને માટે એ બહુજ મહત્વનું કારણ હતું.

આઘાત આપનાર પ્રસંગ

ખૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવાની સાથે એના બચપણમાં આઘાત આપનાર બનેલો એક પ્રસંગ જોડાઈ ગયેલો. તે નાનો હતો ત્યારે એક દિવસ પિશાબ કરવાનું તેને ખૂબ થઈ આવ્યું. ચઢીની દોરી છોડવા જતાં ગાંઠ પડી ગઈ. તેની મા તે છોડવા પ્રયત્ન કરતી હતી. ત્યારે તેનાથી પિશાબ રોકી શકાયો નહિ. ત્યાં ને ત્યાં થઈ ગયો. માએ ગુસ્સે થઈ જઈ લપડાક લગાવી દીધી. પ્રસંગ દેખાય છે બહુ નાનો પણ તેને કારણે થયેલી ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ તપાસીએ તો તેમાં ઘણી ઘટનાઓનો સમાવેશ થયેલો જોવામાં આવે છે.

દોરી છોડવા જતાં ગાંઠ બંધાઈ ગઈ, તેમ થયું તેથી પિશાબ થઈ ગયો અને પિશાબ થઈ ગયો માટે માએ માર્યો અને માર્યો તેથી મા પર જે ગુસ્સો તેને થઈ આવ્યો, તે જો મા પર નીકળે તો મનમાં તેવું કરવા માટેનો ડંખ લાગે તેથી ગુસ્સાને મનમાં ભરી રાખવો પડ્યો. આમ ગાંઠ પડી જાય તો “ન કરવાનું થઈ જાય” અને “ગુસ્સો મનમાં ભરી રાખી હેરાન થવું પડે” તેના કરતાં ગાંઠ ન પડે તેવું રાખવું એજ યોગ્ય છે, એવી તેના મનમાં સંજ્ઞા. ગાંઠ બંધાઈ ગઈ. આથી તેના શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર ગાંઠ, બાંધવાનું સ્વીકારતો નહિ. એ કદી ટાઈ પહેરતો જ નથી કારણ કે તેમાં ગાંઠ બાંધવાનું આવે છે. ભૂલી જવાની ક્રિયાનો સ્વીકાર.

આવો પ્રસંગ બની ગયો અને તેની સાથે ભય તથા ગુસ્સાના દુઃખદ ભાવ જોડાઈ ગયા તેથી તેના અજ્ઞાત મનમાં “ગાંઠ બાંધવી નહિ” એવું નકદી થઈ ગયું. પરંતુ વાસ્તવિક જરૂરતને કારણે ગાંઠ બાંધવી તો પડે જ તેથી તેના મનમાં જે મંજૂરવણુ ઊભી થાય તે ટાળવાને માટે તેના જાન મને “ભૂલી જવાની” ક્રિયાનો સ્વીકાર કર્યો. આ રીતે આપણે જોઈએ તો “ગાંઠ પડી જાય” તો શું થઈ જશે એ ચિંતામાંથી બચવાને માટે તેણે ખૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવાની ક્રિયા કરવાનું અજ્ઞાનપણે શરૂ કરેલું.



જેને વિષે આપણને ચિંતા થઈ આવતી હોય અથવા જે યાદ આપી મનને દુઃખ થઈ આવતું હોય, તે વિસ્મૃત થઈ જાય છે.

દરદીનું નામ ભૂલી ગયો

એક દિવસ મારા દરદીનું બિલ હું તૈયાર કરતો હતો ત્યારે હું એકાએક તેનું નામ ભૂલી ગયો. યાદ કરવા મેં ઘણાં કાંકાં માર્યા પણ તે યાદ આવ્યું જ નહિ. આખરે એક કાગળ પર તે માણસ વિષે મારા મનમાં જે વિચારો આવતા ગયા તે હું લખતો ગયો. “ક્ષય રોગ થઈ જશે” એવી ખીકથી તે પીડાતો હતો. થોડા વખત પહેલાં તેની પત્ની ક્ષયથી મરી ગયેલી. ત્યાર પછી પોતાને ક્ષય રોગ થઈ જશે તેવી અદ્ભુત ખીક તેનામાં ઘર કરી ગયેલી.

મનોવિશ્લેષણ કરાવવાનું શરૂ કર્યા પછી ચાર પાંચ દિવસમાં મારી પાસે આવવાનું તેણે બંધ કરી દીધેલું. આથી મને દુઃખ થયું પરંતુ ત્યારે તેણે મારા મિત્રને કહ્યું કે તેને સારો કરવામાં હું નિષ્ફળ ગયો હતો ત્યારે મને તેના પર ખૂબ ગુસ્સો આવેલો. મને થયેલું કે પૂરેપૂરી ચિકિત્સા કરાવ્યા વગર તેવો અભિપ્રાય ઉચ્ચારવાની તેને જરૂર નહોતી. આમ હું યાદ કરતો જતો હતો ત્યાં “ગરાડી” શબ્દ એકાએક મારા મનની સપાટી પર આવી પડ્યો. “ગરાડી” એટલે જરૂર કરતાં પણ પોતાને નુકસાન થાય તેવી રીતે જે કાંઈ વધારે પીએ તેને ગરાડી કહેવામાં આવે છે. ખાસ કરીને દારૂડિયા માટે ગરાડી શબ્દ વપરાય છે. આમ વિચાર કરતો હતો ત્યાં તેણે કહેલી એક હુકીકત મને યાદ આવી. તેની પત્નીના મૃત્યુ પછી, તેને માટે ખરીદેલી દવાઓ જે પડી હતી તે એ માણસ પોતાને ક્ષય થયે તે ખીકે પી ગયેલો અને ત્યાં તરત જ મને તેનું નામ “ગડોદિયા” યાદ આવ્યું ને મેં છૂટકારાનો હમ જેવો.

આમ એ માણસ વિષે મારા મનમાં જે વિચારો આવતા ગયા તે આવવા દીધા અને જે જે કારણોએ મને તેને માટેનો અણગમો હતો તે મેં જોયું ત્યારે તેનું નામ મને એકાએક યાદ આવી ગયું અને ત્યાર પછી તે હું કદી ભૂલી ગયો નથી.

વાળ કપાવવાનું વિસ્મરણ

વાળ કપાવવાનું ભૂલી જવા વિષેની રમૂજી ઘટના મારા એક

દર્દીએ મને કરેલી. વાળ વધી જાય ત્યારે કપાવવા જવાનું તે નકકી કરતો પણ એક પછી એક એમ દિવસો સુધી તે કોઈને કેઈ કારણે મુલતવી રાખતો. સોમવારે કે શનિવારે વાળ ન કપાવાય તેવા વહેમોના આશરે લઈને પણ વાળ કપાવવાનું મુલતવી રાખતો અને જે દિવસે નિશ્ચય કરીને ઘેરથી નીકળે ત્યારે તે અચૂક ભૂટી જતો અને કોઈ ખીજ ન કામે ચઢી જતો.

આપણે જાણીએ છીએ કે મોટા ભાગના નાનાં છોકરાઓને વાળ કપાવવા ગમતા નથી. બળજબરીથી વાળ કપાવવા એસાડવામાં આવે તો તેઓને રડવું આવે છે અને મનમાં ખૂબ ગુસ્સે થાય છે. પરંતુ માળાપને પરવશ હોવાથી ગુસ્સાને દબાવી રાખવો પડે છે. જેને બળજબરી બહુ સહન કરવી પડી હોય, જેને તે કારણે ગુસ્સો મનમાં ભરી રાખવો પડ્યો હોય, તેઓમાં વાળ કપાવવા સામે માનસિક વિરોધ થઈ આવે છે. આવા માનસિક વિરોધને કારણે તેઓ મોટપણે વાળ કપાવવાનું મુલતવી રાખતા કે ભૂટી જતા થઈ જાય છે.

વાળને અજ્ઞાત મનમાં બળ તરીકે ગણવામાં આવે છે. વાળ કાપી નાખવા એટલે 'બળ કાપી નાખવું'—ઓછું કરી નાખવું તેવો અર્થ અજ્ઞાત મનમાં કરવામાં આવે છે. તેથી જેઓમાં ખીજાઓ તેમને ઊતારી પાડશે તેવો ભય હોય છે તેઓમાં વાળ કપાવવા સામેના વિરોધ જોવામાં આવે છે અને એ વિરોધને તેઓ તેમની વિસ્મૃતિ મારફતે વ્યક્ત કરે છે.

માણસના અજ્ઞાત મનમાં શેનું મથન ચાલી રહ્યું છે તે પણ ઘણી વખત માણસ તેની વિસ્મૃતિ દ્વારા વ્યક્ત કરે છે. મારા એક દરદીએ વાત કરતાં કરતાં તેની આંગળી પરની વીંટી કાઢી બાજુમાં પડેલી ખુરસી પર મૂકી અને જ્યારે તે ગયો ત્યારે તે વીંટી લેવાનું ભૂટી ગયો.

જેટલો વખત તે મારી પાસે હતો તે બધો વખત તેણે મને તેની અને તેની પત્ની વચ્ચે થયેલી તકરારનું વર્ણન કરેલું. તકરારને પરિણામે રાતના અગિયાર વાગે તેની પત્ની ઘર છોડી ચાલી જવા તૈયાર થઈ ગયેલી અને ઘણી મુશ્કેલીએ તે તેને રોકી શકેલો જે વીંટી તે ભૂટી ગયેલો તે તેની પત્નીના કુટુંબ તરફથી લગ્નસમયે

તેને એટલાં આપવામાં આવી હતી. હુકીકંત એમ હતી કે જેની સાથે તેને પરણવું નહોતું તેની સાથે મરણ વિરુદ્ધ તેને પરણવું પડેલું. આથી છુટાછેડા લેવાના વિચારે તેને ઘણીવાર આવતા. આગલી રાત્રે જ્યારે ઝગડો ખૂબ વધી ગયો ત્યારે તો છુટાછેડા લેવા તે તૈયાર થઈ ગયો હતો. પરંતુ એ વિચારને રજુ કરતાં તે ડરતો હતો. તેથી ચીંટી ભૂંડી જવાની માનસિક ક્રિયા કરીને જે વિચાર વ્યક્ત કરનાં તે ડરતો હતો તે વિચાર તેને પોતાને ખબર ન પડે તેમ વ્યક્ત કરી દીધો.

આમ આપણે નામ, વસ્તુઓ અને પોતાની અંગત જરૂરિયાતો વગેરે ભૂંડી જઈએ છીએ ત્યારે જરૂર માનવું કે વિસ્મૃત કરવાની આપણી પોતાની અજ્ઞાત મરણ હતી એટલું જ નહિ પણ શબ્દોમાં જે વ્યક્ત નથી કરી શકતા તે વિસ્મૃતિથી થતાં વર્તનો મારફતે કરીએ છીએ. આપણી અજ્ઞાત ઈચ્છા જ્યારે આ રીતે વ્યક્ત થાય છે અને તેવા વર્તનનો અર્થ સમજાય છે ત્યારે આપણને પોતાને જ આશ્ચર્ય થઈ આવે છે.

મારા એક દસ્તીને રસ્તા પર પહોંચ્યા પછી એકદમ એવો ખ્યાલ આવ્યો કે તે તેની ચાવી મારે ત્યાં ભૂંડી ગયો હતો. તે પાછો આવ્યો અને મને પૂછ્યું “મારી ચાવી આહીં રહી ગઈ છે?” અમે બંનેએ તપાસ કરી પણ ચાવી ત્યાં નહોતી. થોડીવાર માથું ખજવાળ્યા પછી મોં પર સ્મિત લાવી તે બોલ્યો “અરે, ચાવી તો હું એફિસના ટેબલના ખાનામાં મૂકી આવ્યો છું.” તરત જ તમને ઈતેબરી થઈ આવશે કે ચાવી વિસ્મૃતિ થઈ આવવાનું કારણ શું ?

આ માણસને વારંવાર ગભરાટ થઈ આવતો અને ગભરાટમાં પોતાની જાતને કંઈક કરી બેસશે તેવો તેને ભય હતો. મારી પાસે તેહું મનોવિશ્લેષણ કરાવતો હતો. તેથી તેને મારી આથ હતી. પરંતુ તેને બહારગામ જવું પડે તેમ હતું. ખીજે દિવસે તે જવાનો હતો. ચાવી ભૂંડી ગયો છે તેવી માનસિક ઘટના ઉભી કરી તે પાછો ઉપર આવ્યો. તેનો અર્થ એ હતો કે અજ્ઞાતપણે તે મારાથી છૂટા પડતાં, બહારગામ જતાં, ડરતો હતો. તેના મનમાં ભય હતો કે ખીજે ગામ

છુપાયેલા હોય છે તે આપણા અજ્ઞાત મનમાં દબાઈ રહેલા, આપણા પોતાના જ એક વખત અનુભવેલા ભાવો હોય છે. જે કોઈ ભાવ કે વિચારને આપણે વ્યક્ત કરી શકીએ તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતા ત્યારે ખૂબ દુઃખ થઈ આવે છે અને એ ભાવ કે વિચાર જ્યાં સુધી મનની સપાટી પર એટલે કે જ્ઞાત અવસ્થામાં હોય છે ત્યાં સુધી માણસ પોતે વ્યથિત બની જાય છે, જેની અસર તેના દૈનિક જીવન પર થાય છે. આ દુઃખમાંથી છૂટવા માટે તે ભાવને અજ્ઞાત કરી મૂકવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. અને તેમ કરીને તાત્કાલિક માણસ પોતે પોતાની જાતને એ દુઃખમાંથી ઉગારી લે છે. દાખલા તરીકે કહ્યું ન કરવા માટે બાપ જ્યારે બાળકને શિક્ષા કરે છે ત્યારે બાપ સામે બાળકને ગુસ્સો થઈ આવે એ સ્વભાવિક છે. પરંતુ બાપ સામે ગુસ્સો કરવો એને માટે દુઃખદ હોવાથી એ ગુસ્સાને અજ્ઞાત બનાવી દેવાની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

પરંતુ અજ્ઞાત થઈ ગયેલા ભાવનો નાશ થતો નથી એટલું જ નહિ પણ તે ભાવ એકદમ ખુસ્તી રીતે નહિ પણ જુદા જુદા વેશે જ્ઞાત અવસ્થામાં આવી પહોંચવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. તે બહાર નીકળી આવે તો જ્યારે તેનો ઉદ્ભવ થયેલો ત્યારે જે દુઃખ થયેલું તે દુઃખ પાડું થઈ આવશે એવા ગભરાટથી આપણે તેને વધુ ને વધુ દબાવ્યા કરીએ છીએ. પોતાના અધિકારી પર થઈ આવતો ગુસ્સો નોકરી જવાની બાકે માણસ દબાવી રાખે છે અને એથી તે અધિકારીનો ભય હોય છે તેમાં તેના પ્રત્યેના ગુસ્સાના ભયનો ઉમેરો થાય છે. આમ માણસ બહારથી અને અંદરથી ભયભીત બની રહે છે. પરંતુ એ દબાવાયેલો ગુસ્સો અધિકારી પ્રત્યેનાં વર્તનમાં છુપા વેશે દેખા દે છે. એથી કહી શકાય તેમ છે કે આપણા અજ્ઞાત થયેલા ભાવ આપણાં વર્તનો મારફતે વ્યક્ત થયા વગર રહેતા નથી.

એક માને એનું કે કોઈ બીજાનું બાળક નાકમાં આંગળી નાખે તો ખૂબ જ ચીઠ થઈ આવતી. એનું કારણ શોધતાં એમ મળી આવ્યું કે તેના પોતાના બચપણમાં તે નાકમાં આંગળી નાખતી ત્યારે તેની મા એને મારતી. માર બાવા માટે મા પર એને જે ગુસ્સો થતો તે તેના અજ્ઞાત મનમાં એકઠો થયેલો. તેથી જ્યારે તે કોઈ બીજાને નાકમાં આંગળી નાખતું જોતી ત્યારે ઉકેરાઈ ઉઠતી. આ પ્રમાણે પોતાની મા પરનો ગુસ્સો

અજ્ઞાતપણે તે બાઈ પોતાના તેમજ બીજાઓનાં બાળકો પ્રત્યે વાળી રહી હતી.

આ રીતે જો આપણે આપણાં વર્તનો સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણાં મોટા ભાગનાં વર્તનો અજ્ઞાતપણે થતાં હોય છે તે આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ.

એક માણસે મને કહ્યું કે જૂઠું બોલનાર પર એને ખૂબજ બીજા થઈ આવે છે (જો આપણે સાચું બોલવા ખાતર સાચું બોલતાં હોઈએ તો જૂઠું બોલનાર પર ચીઠ આવવાને બદલે સહિષ્ણુતા આવવી જોઈએ; પરંતુ જો આપણે જૂઠું બોલવાથી જે મુશ્કેલીઓ આવવાની છે તેનાથી ડરીને સાચું બોલતા હોઈએ તો જૂઠું બોલનાર પર સહિષ્ણુતા આવી શકતી નથી. એ માણસમાં હું એમ શોધી શક્યો કે જૂઠું બોલવા માટે એના બાપાએ એક દિવસ ક્રિકેટ રમવાનો બોલ એને જોરથી માર્યો હતો. જેનો ઘા હજી પણ રહી ગયેલો છે. જૂઠું બોલવા માટે કરેલી આ શિક્ષા માટે એના બાપા પર થયેલો ગુસ્સો જે અજ્ઞાત થઈ ગયેલો તે અજ્ઞાત ગુસ્સો જૂઠું બોલનાર પ્રત્યે તેને તદ્દન અસહિષ્ણુ રાખે છે. અને તેથી આ માણસ પોતે સત્યનો ઉપાસક હોવા છતાં સત્ય આચરણનો આનંદ લઈ શકતો નથી.

## ૩ ભાષાદોષ જ્યારે મનની વાત કહી દે છે.

લખવા બોલવામાં થતી ભૂતોના અર્થ—ઘટન.

એક માણસને કહેવું હતું, “ઉભા રહો, હું આવ્યો” તેને બદલે તેનાથી કહેવાઈ જવાયું, “ઉભા રહો, હું આવી.” બીજા માણસને લખવું હતું, “તમે અંદર આવો ત્યારે....” તેના બદલે તેનાથી લખી દેવાયું “તમે બંદર આવો ત્યારે....” તેવીજ રીતે મારા એક મિત્રે સિનેમાની જાહેર ખબર “એક લકડી” વાંચવાને બદલે “એક લકડી” એમ વાંચ્યું.

આમ આપણે જે બોલવું હોય, લખવું હોય કે વાંચવું હોય તેના કરતાં કંઈક બીજું જ બોલી નાખીએ છીએ, લખી નાખીએ છીએ કે વાંચી નાખીએ છીએ. આવો અનુભવ તમને થયો છે? ધ્રુવ તમારા મિત્રને તમે કહો કે તેણે ભૂલ કરી છે તો તે એકદમ એનો સ્વીકાર કરી લે છે કે? ને સ્વીકારે તો પણ તેણે તે ભૂલ શા માટે કરી તેની સમજ એને હોય છે? ભૂલ બતાવનાર પણ મોટે ભાગે એ ભૂલ શા માટે થઈ તે વિષે અજ્ઞાત હોય છે.

માણસથી ભૂલ તો થઈ જાય એમ માનીને તેવી ઘટનાઓ તરફ આપણે બેદરકાર રહેતા આવ્યા છીએ. પરંતુ મનોવિશ્લેષણ વિજ્ઞાન પુરવાર કરી શક્યું છે કે બોલવામાં, વાંચવામાં કે લખવામાં થતી ભૂતો મારફતે મનના ઊંડાણમાં છુપાઈ રહેલા હેતુઓ ઉઘાડા પડી જાય છે.

એક માણસને તેના મિત્રને કહેવું હતું, “તમારું નસીબ બહુ જોરમાં છે” તેના બદલે તેનાથી કહેવાઈ જવાયું, “તમારું કમનસીબ બહુ જોરમાં છે.” આવી ભૂલ કરીને તેના મિત્ર તરફની તેની અદેખાઈને તેણે પ્રગટ કરી દીધી અને સાથે સાથે તેને કંઈ પુકસાન થાય તો સાડું તેવી ઈચ્છા પણ વ્યક્ત કરી દીધી.

## ભૂલનું મહત્ત્વ

કોઈ પણ કારણે માણસ પોતાના મનમાં જે છુપાવવા માગે છે તે આવી ભૂલો મારફતે બહાર આવી જાય છે. મનોવિશ્લેષણ થતું હોય ત્યારે માણસથી જોવામાં જે ભૂલ થાય તેને પકડી લઈ તે ભૂલ મારફતે માણસ જે ભાવ અજ્ઞાતપણે વ્યક્ત કરતાં અચકાતો હોય છે તે ભાવ શોધી કાઢી, તેના શા માટે ઉદ્ભવ થયેલો તે વિષે તેને જ્ઞાત કરવામાં આવે છે. આમ જે અજ્ઞાત છે તે જ્ઞાત થાય છે ત્યારે માણસ માનસિક મુક્તિનો અનુભવ કરી શકે છે.

મારા એક દરદીથી અંગ્રેજી શબ્દ Brother-in-law-સાળો-જોડવાને બદલે તેનાથી Brother-ભાઈ-જોડાઈ જવાયું. જોડવામાં થયેલો આવા દોષ તરફ સામાન્યપણે આપણે બેદરકાર રહીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂલ થવાનું કારણ મનોવિશ્લેષણ પદ્ધતિથી 'શોધાયું' ત્યારે દેખાઈ આવ્યું કે આ દરદીને તેના સાળા પર કેટલાક દિવસથી ખૂબ જ ગુસ્સો થઈ આવેલો અને એ ગુસ્સો તેના પર કાઢતાં તેને 'જોડું' લાગશે અને પત્ની છેકાઈ જશે તે ખીકે મનમાં ભરી રાખેલો. આ "સાળો" ખીકે રહેવાની સગવડ ન હોવાને કારણે બનેલી ભેગો રહે છે. બનેલીનું મકાન નાતુ છે અને ઘણી અગવડ વેઠીને તેને રાખવો પડે છે. પરંતુ આ સાળો મનસ્વી છે. બનેલી વાંચવા બેઠો હોય કે આરામ કરતો હોય ત્યારે 'રેડીયો' વગાડવા મંડી પડે છે. આથી તેને સાળા પર ઘણો ગુસ્સો આવે છે, પરંતુ તે ગુસ્સો તેની પર કાઢવાને અશક્ત હોવાથી મનમાં ધુધવાઈને "રેડીયો ઉચકીને ફેંકી દેવાના" વિચારે તેને થઈ આવે છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી તેનું મન પમાર થતું હોવાથી, અજ્ઞાતપણે તેને 'લાગ્યું' કે સાળાને ઠેકાણે બે ભાઈ હોત તો તેને આટલું બધું સહન કરવું પડત નહિ. કારણ કે ભાઈને તે "જોડું લાગશે" તેવી ખીક રાખ્યા વગર મનમાં જે હતું તે સહેલાઈથી કહી શકત.

• Brother-ભાઈ-અને Brother-in-law-સાળો-એ શબ્દો જોડવામાં મારા એક ખીલ દરદીએ પણ ભૂલ કરેલી. તે "મરી જવાના લયથી" પિંડતો હતો એક દિવસ બાગમાં કામ કરતાં તેને પગમાં ખીલી વાગી અને તે દિવસથી તેનો મૃત્યુનો લય ખૂબ વધી ગયેલો. થોડા દિવસના

મનોવિશ્લેષણ પછી તેનો તે ભય હળવો પડી ગયો અને તેણે મારી પાસે આવવાનું બંધ કર્યું. ત્યાર પછી તેના વિષેની મને કશી માહિતી મળેલી નહિ. છ મહિના પછી તે પાછો આવ્યો અને ફરિયાદ કરવા લાગ્યો કે તેનો મૃત્યુનો ભય ખૂબ વધી ગયો હતો. પહેલી વખત જરા સાફ થતાં વધુ મનોવિશ્લેષણ કરાવવાનું પડતું મૂકી આવી ગયો હતો. તેથી મને ખાત્રી થયેલી કે તેના મનમાં એવું કંઈક હતું જે તે છૂપાવી રાખવા માગતો હતો.

એટલામાં એક દિવસ તે તેના મોટા ભાઈ વિષે વાત કરતો હતો ત્યારે Brother-ભાઈ-બોલવાને બદલે Brother-in-Law (એટલે સાળો કે બનેલી) શબ્દ બોલાઈ ગયો. થયેલા આ ભાષાદોષ પાછળ કોઈ રહસ્ય છૂપાયેલું હતું તેની મને ખાત્રી હતી તેથી મેં તેને પૂછ્યું, “Brother ભાઈ-ને બદલે Brother-in-law શબ્દ બોલાઈ ગયો એ તને યાદ છે કે?” પહેલી પળે તો તેનાથી “ના” બોલાઈ જવાયું પણ બીજા જ પળે તેનાથી થયેલી ભૂલનો તેને ખ્યાલ આવી ગયો.

જે હકીકતને તે દબાવી રાખવા માગતો હતો, જે કહેવા સામે તેનો વિરોધ હતો, તે હકીકત એકજ જોડો શબ્દ બોલાવી દબ બહાર આવી ગઈ, તે એ જોઈ શક્યો. અને તેના ભાઈની પત્ની સાથેના શારીરિક સંબંધની બધીજ વાત કહી દીધી. આ સંબંધને કારણે મનમાં તેને જે ડંખ લાગી રહ્યો હતો તેમાંથી તેનો મૃત્યુનો ભય વધી ગયેલો. આ ભયમાંથી છૂટવા તે અજાતપણે વિચારી રહ્યો હતો કે જે માણસ તેનો ભાઈ છે તેને બદલે તે તેનો સાળો હોત તો કેવું મારું? આ માણસ સાળો હોત તો તેને દુષ્ટત્યનો ડંખ ન લાગત અને મૃત્યુનો ભય સહન કરવો પડત નહિ.

આવોજ એક બીજો રમુજ દાખલો બનેલો. એક દરદી વારંવાર હીંસક બંની જતો. તેના આ દરદનું કારણ શોધવા મેં ઘણા પ્રયત્ન કર્યા પણ તેણે કશું જ કહ્યું નહિ. તેના સગાં, તેની પત્ની વગેરે પણ તે પર પ્રકાશ પાડી શક્યા નહિ.

આ દરદી કસરતબાજ હતો. મેં તેને તેની કસરતો વિષે વાત કરવા ઉત્તેજન આપ્યું અને તેને ખુબ પુલાવ્યો, તે ખુશમાં આવી ગયો. ઘણી વાતો કર્યા પછી તેણે મને કહ્યું, “ભૂઓ, એક બાદ બતાવું”



અને તેના જમણા હાથના સ્નાયુઓ ચઢાવી તે કુદાવવા લાગ્યો. અને પછી ડાબા હાથના સ્નાયુઓ ચઢાવી કુદાવતાં બોલ્યો, “What a Birth Control I have” (હું કેવું સંતતિનિયમન કરી શકું છું) પરંતુ તરતજ તે ભાષાદોષ નોંધ ગયો અને મારા સામે હસતાં હસતાં બોલ્યો, “એમ નહિ. What a muscle control I have. (હું સ્નાયુનિયમન કેવું કરી શકું છું.)”

આ ભાષાદોષ મારે માટે ચમત્કાર હતો. મથામણ કરતાં જે હું શોધી શક્યો નહોતો તે તેના અસાત મને કહી દીધું, અને પછી અમે નોંધ શક્યા કે તેની ઉશ્કેરણી-તેની માનસિક બિમારી પાછળ, તેણે સંતતિ ન થાય તે માટે કરેલા જુદાજુદા પ્રયોગો હતા.

ઉપરના દાખલાઓમાં જે બની ગયું હતું, જે છુપાવી રાખવામાં આવ્યું હતું, તે બોલવામાં થયેલી ભૂલ મારફતે બહાર આવી ગયું. તેવીજ રીતે ભવિષ્યમાં બીજાઓને અંધારામાં રાખી પોતે શું કરવા માગતો હતો, તે હકીકત ભાષાદોષે ખુલ્લી પાડી દીધી હોવાનો દાખલો એક દરદીએ મને કહેલો. એરોપ્લેન વિષે ચર્ચા થતી હતી, તેમાં તેણે બીજાઓને કહ્યું, “પુરાણકાળમાં એરોપ્લેન હોવાં નોંધ્યો, કારણ કે રામ પુષ્પા વિમાનમાં બેસી અયોધ્યા પહોંચેલા” આ સાંભળી બધા હસી પડ્યા. શા માટે બીજાઓ હસ્યા તેનું કારણ એને સમજાઈ નહિ ત્યારે મિત્રે કહ્યું. “પુષ્પા વિમાન નહિ પણ પુષ્પક વિમાન” અને તેણે પોતે કેમ ભૂલ કરી હતી તે સમજાવું. પુષ્પા નામની છોકરી સાથે ભાગી જઈ લગ્ન કરવાની યોજના એ દિવસમાં તે ઘડી રહ્યો હતો. આ યોજના તે છૂપી રાખવા માગતો હતો પરંતુ ભૂલ કરી દઈ કોની સાથે તે ભાગી જવાનો હતો, તે અસાતપણે કહી દીધું.

રમુછ છતાં છેલ્લીલા પાડી દે તેવો ભાષાદોષ થયાનો દાખલો મારા મિત્રે મને કહેલો. આ માણસ તેના મિત્રને ત્યાં એક દિવસ મળવ ગયેલો ત્યારે તે મિત્ર, તેની પત્ની, પત્નીનો ભાઈ, અને પત્નીની બેન એટલા બેઠા હતાં તેમાં તે નોંડાયો. કેટલાંક ગરખાં માર્યા પછી પત્તાં રમવાનું તે માણસે સૂચન કર્યું. પત્ની તૈયાર થઈ ગઈ પરંતુ બીજા ત્રણે વિરોધ દર્શાવ્યો. આથી ગુસ્સે થઈ તે માણસે “પત્ની” તરફ વળી કહ્યું, “આ તારી ગહેન જોગણ થવાની છે, તારો ભાઈ તો

સન્યાસી છે જ. તારો પતિ લગલગ સાધુ જેવો જ છે.” આટલું માંલજનાં, પોતાના વિષે સાંભળવા અધિરી બનેલી પત્નીએ પૂછ્યું, “તો હું કોણ? “તું! તું દેવદાસી” પેલા માણસથી બોલાઈ જવાયું. આ સાંભળી બધા એકદમ ઊભીલા પડી ગયા.

આ માણસને કહેવું હતું “દેવપત્ની” પણ કહેવાઈ ગયું ‘દેવદાસી’. આવી ભૂલ કરીને તેના અજ્ઞાત મનમાં તે સ્ત્રી માટેની દબાયેલી વૃત્તિને તેણે આ રીતે વ્યક્ત કરી દીધી.

પોતાની પત્ની વીધે મારા એક દરદીને શો ખ્યાલ હતો તે ખુબ આશ્ચર્યકારક રીતે તેણે કહી દીધેલો. આ માણસને “વાઘ અને વાઘેલું પ્રેમ કરતાં હતાં” તેવું સ્વપ્ન આવેલું. તે સ્વપ્નનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં “વાઘણ” શબ્દ બોલવાને બદલે “વાઘરણ” શબ્દ તેનાથી બોલાઈ ગયો. આ ભૂલ મારફતે તેને કહેવું હતું કે પોતે વાઘ જેવો હોવા છતાં તેને લાયક પત્ની મળી નહિ. અને “વાઘરણ” જેવી પત્ની સાથે જીવન ગાળવું પડ્યું.

પોતાના મનમાં શું વિચાર ચાલે છે તે બહાર ન પડી જાય તે માટેની તકેદારી રાખવા છતાં કેટલીક વખતે ભાષાદોષ મારફતે તે વ્યક્ત થઈ જાય છે. મુંબઈની એક સભામાં પંડિત જવાહરલાલની પ્રસંશા કરતાં એક કેંદ્ર પ્રધાનને કહેવું હતું “તેમના હાથ નીચે કામ કરતાં...” તેને બદલે “મારા હાથ નીચે કામ કરતાં...” એવું બોલાઈ ગયું. આ પ્રધાનને પોતાને વડા પ્રધાન થવાની અજ્ઞાત ઇચ્છા હતી તે એ ભાષાદોષમાં દેખાઈ આવે છે.

— એક શબ્દને બદલે બીજો જ શબ્દ ઘણીવાર વાપરી દેવામાં આવે છે. મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક માણસને તેની પત્નીને તેના બાપ વિષે કહેવું હતું, “તેઓની પૈસા આપવાની મરજી છે—He intends to give money” તેને બદલે તેનાથી કહેવાઈ ગયું “તેઓ પૈસા આપવાનો ઢોંગ કરે છે He pretends to give money”. મરજી છે તેને બદલે ઢોંગ શબ્દ તેનાથી વપરાઈ ગયો. આ માણસને તેના બાપ પર વિશ્વાસ હતો પણ તેની પત્નીને તેમના પર વિશ્વાસ નહોતો એવી તેને ખાતરી હતી. આ ભૂલ મારફતે તેની પત્ની એના બાપ વિષે શું માનતી હતી, જે એ પોતે પત્નીને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી શકતો નહોતો તે આ ભૂલ મારફતે કહી દીધું.

ભાષાદોષને કારણે વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ હોય તેવો એક દાખલો મારા મીત્રે મને કહેલો. તેના ગાઢ પરિચયવાળા પતિપત્નીએ તેમની લગ્નતિથિ ઉજવેલી તેમાં તેને નીમત્રણ મળેલું નહીં. આમાં તેની અવગણના થઈ રહેલી જોઈ તેને ખુબ જોડું લાગેલું અને મનમાં ગુસ્સો થયેલો. કેટલાક દીવસ બાદ જ્યારે પેલાં પતિપત્ની તેને મળ્યા ત્યારે તેને તોડી પાડવા માટે વેર લેવાની અધીરાઈથી ટોણા મારતાં બોલાર્થ જવાયું “કેમ તમે તો તમારી મરણતિથિ ઉજવીને!” લગ્નને બદલે મરણ શબ્દ બોલી તેને ઉતારી પાડવા માટેનું વેર તેણે લઈ લીધું.

૧૯૪૭માં “મુંબઈ સાઈકોલોજીકલ કોન્ફરન્સ” ભરાયેલી. તેમાં મેં “મનોવિશ્લેષક માનસિક દર્દ કેવી રીતે મટાડે છે.” તે વિષે ‘એક નિબંધ વાંચેલો. આ નિબંધમાં જીલ તોતડાવાનું (stammering) ક્યાં ક્યાં માનસિક કારણોએ થાય છે તે સમજાવી જીલનું તોતડાવું એ માનસિક બીમારી છે તેમ કહેલું. ત્યારબાદ શ્રોતાજનમાંથી એક માણસ ઉભો થઈ વ્યાસપીક પર આવ્યો અને જોરથી બોલ્યો, “Smattering માટે તેમણે જે કહ્યું...” અને આખા હોલમાં બડબડાડ હસાડસ થઈ ગઈ. ખીજી પળે જ્યારે તેને ખ્યાલ આવ્યો કે Stammering ને બદલે Smattering તેનાથી બોલાર્થ ગયું છે ત્યારે મુકકો મારતો હોય તેવું વર્તન કરી પોતાની જગાએ જઈ બેસી ગયો.

તોતડાવું એ માનસિક બિમારી છે તે સાંભળી તેના મનમાં જે ગુસ્સો તેને મારા પર આવેલો તેનું એ પરિણામ હતું.

લખાણમાં થતી ભૂલ

બોલવામાં પણ ભૂલ થાય છે. તેમ લખવામાં પણ ભૂલો થઈ જાય છે. એક માણસને સંખ્યા લખવાની હોય તો તેમાં “૬” સંખ્યા મોટે ભાગે ભૂલી જતો. બોલવામાં તેવી ભૂલ થતી નહિ. મનોવિશ્લેષણથી એનું કારણ શોધતાં જડી આવ્યું કે તેના ભાઈ બહેનોમાં એનો “૫” મો નંબર હતો.

તે જ્યારે બે કે ત્રણ વર્ષનો હતો ત્યારે ‘૬’ મો બાળકનો જન્મ થયો આથી તેની મા અને ખીજાઓ નવા બાળક તરફ ધ્યાન આપવા લાગ્યાં. તેથી જે તેના હતા, તે બધાને છીનવી લેવા માટે નવા બાળક તરફ તેને ગુસ્સો થઈ આવ્યો. મોટી ઉંમરે પણ તે બાળક તરફનો ગુસ્સો

ઓછો થવાને બદલે કોઈને કોઈ કારણે વધતો ગયો. છઠું બાળક સૌથી નહાતું હુતું તેથી માબાપ તેનો પક્ષ કરતા અને મારા આ દરદીને તેમાં તેની અવગણના થતી દેખાઈ તેથી એ છઠા બાળકના અસ્તિત્વને તદ્દન ભૂલી જવા માગતો હતો અને તે કારણે નંબર “૬” ભૂલી જઈ તેના લાઇ તરફની ઈર્ષ્યા અને અણુગમો વ્યક્ત કરતો હતો.

જેવું સંખ્યાની બાબતમાં બને છે તેવું શબ્દોની બાબતમાં પણ બને છે. ખાસ કરીને જેઓની જીભ તોતડાય છે, તેમના સંબંધમાં એવું ખાસ દેખાઈ આવે છે. બાર વર્ષની ઉંમરનો થયા પછી એક છોકરાની જીભ તોતડાવી શરૂ થઈ. કેટલાક દિવસ ગયા પછી હું શોધી કાઢી શક્યો કે ‘શ’ અને ‘હ’ અક્ષરોથી શરૂ થતા શબ્દો બોલતાં તે તોતડાતો. તેનું કારણ શોધવામાં એને આવેલું સ્વપ્ન ખૂબ મદદરૂપ થઈ પડેલું. “તે કુવામાં પડી ગયો છે અને તેનાથી બહાર નીકળાતું નથી” તેવું સ્વપ્ન એને આવેલું.

## ૪ વર્તનદોષ

પેન્સિલ ઓલતાં કે શાક સમારતાં આપણા હાથે આપણી આંગળી કપાઈ જાય તેમાં આપણી જાતને શિક્ષા કરવાનો આપણો અજ્ઞાત હેતુ છે એમ કહેવામાં આવે તો આપણે તેનો સ્વીકાર કરશું કે? જે વર્તન આપણે કરવું નહોતું તે વર્તન આપણાથી ગમે તેવું નજીવું હોય તો પણ, થઈ ગયું, તેવું કંઈ કારણ તો હશે જ ને! આપણે આપણો બચાવ કરતાં કહીશું કે બેધ્યાન અવસ્થામાં તેવું થઈ ગયું, પરંતુ જરા નિખાલમપણે, જાતને છેતરવાનો પ્રયત્ન કરવાનું તણ દઈ, જે આપણે આપણા આવાંતદન નજીવું વર્તન તપાસવાનો પ્રયત્ન કરશું તો પણ તેમાંથી આપણે પોતે આપણા વિષે જે નથી જાણતા તે જાણવાનું મળી રહેશે.

સ્વરક્ષણ કરવું એ માણસનો સ્વભાવ છે. દુઃખને દૂર કરી સુખ મેળવવા એ જાત મથે છે. એને પેન્સિલ ઓલતા પોતાની આંગળીને કાપી છાવનને જોખમમાં મૂકી સ્વરક્ષણ કરવાની કે સુખ મેળવવાની વૃત્તિથી ઊલટું વર્તન કરવા માટેનું કારણ તો હશે જ ને! તમે વિરોધ કરતાં કહેશો કે આવા નજીવા વર્તનદોષને આટલું બધું મહત્ત્વ આપવાનું હોય કે? જે દાદરથી માણસ ટેવાયેલો હોય તે દાદર ઊતરતાં પગથિયું ભૂલી જઈ ગળડી પડે તો તેવા વર્તનદોષને આપણે વિનાકારણ બેધ્યાનપણે થયેલું છે એવું કહી સંતોષ માની લઈશું કે? મનોવિશ્લેષણ તો મુક્ત સાહચર્ય (Free Association) ની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને તદ્દન નજીવા ગણાતા વર્તનદોષ પાછળ છુપાયેલા હેતુને શોધી કાઢે છે દળાયેલી વૃત્તિને સ્વતંત્ર કરે છે. પરિણામે માણસ પોતેપોતાની જાતને શિક્ષા કરનારાં, જાતને દુઃખ આપનારાં નહાનાં કે મોટાં વર્તનો કરતાં અટકે છે.

અગિયાર વર્ષની એક છોકરી કપાટ પર ઊઠી પડેલા રખરખા બાલને સ્પર્શ પર ઊભા રહી લેવા ગઈ ત્યાં સ્પર્શ ખસી ગયું ને નીચે પડી ગઈ. નીચે પડતાં તેનો જમણો હાથ ભાંગી ગયો. હાથનું હાડકું સરખું થયા પછી તેનો હાથ ઝીંધો થયો જોઈતો હતો પણ તેમ થયું નહિ એથી બધાને આશ્ચર્ય થયું. આ અસામાન્ય મા ૬. ૫

તે છોકરીના બાપને શાળાના પ્રિન્સિપાલે મળવા જોડાવ્યા અને તેમની છોકરીએ તેની બહેનપણી પર લખેલો કાગળ વાંચવા આપ્યો. આ કાગળમાં આપણે જેને ગંદુ કહીએ છીએ તેવું લખેલું. તે કાગળ તેની બહેનપણીની માના હાથમા ગયો અને તેણે તે વાચી શાળાના પ્રિન્સિપાલ પર મોકલી આપેલો. પ્રિન્સિપાલને પણ આ કાગળ વાંચી ખૂબ સૂગ થઈ આવેલી, એટલું જ નહિ પણ તે છોકરીને શાળામાંથી ઉઠાવી લેવાની તેના બાપને ફરજ પાડી. આ વખતે તે છોકરીનું મનોવિશ્લેષણ કરાવવા તેના બાપ મારી પાસે લઈ આવેલા. હું જોઈ શક્યો કે તે છોકરીની કામગિરિસા દબાવી દેવામાં આવી હતી એટલું જ નહિ પણ કામવૃત્તિ અંગેનો પાપનો ખ્યાલ તેને પગલી રહ્યો હતો.

આવેશમાં આવી જઈ બહેનપણી પર કાગળ તો તેણે લખી નાંખ્યો. પરંતુ લખ્યા પછી પોતે બહુ મોટું પાપ કરી નાખ્યું છે તેવું માની પોતાની ભતતને નિંદવા લાગી પાપના ખ્યાલની સાથે શિક્ષાની જરૂરિયાત હંમેશાં જોડાયેલી છે. તેથી પાપ કર્યા બદલ શિક્ષા થવી જ જોઈએ તેવું તેના અજ્ઞાત મને નક્કી કરી લીધું. તેથી જ્યારે સ્ટૂડન્ટ પર ઉભી રહી બોલ લેતી હતી ત્યારે સ્ટૂડન્ટ ખસી ગયું. ખરી રીતે સ્ટૂડન્ટ ખસી ગયું નહોતું પણ અજ્ઞાતપણે ખસેડી દીધું અને પોતે નીચે પડી ગઈ.

કાગળ લખવામાં, તેના મનની વૃત્તિને વ્યક્ત કરવામાં, તેનો જમણો હાથ સાધન તરીકે વાપરવામાં આવ્યો હતો. તેથી તે હાથ કદી તેવું ન કરે તે માટે તેને પણ શિક્ષા થવી જોઈએ, તે પણ અજ્ઞાત મને નિશ્ચિત કર્યું હતું. તેથી સ્ટૂડન્ટ ખસેડી નાંખી તેને નીચે એવી રીતે પાડ્યું કે જેથી તેનો જમણો હાથ ભાંગી ગયો. આ આખી ક્રિયા અજ્ઞાત મને નિશ્ચિત કરેલી હતી. તેનો જખ્ખર પુરાવો એ હતો કે જ્યારે તેના હાથનું હાંડકું ધરાગર સાથુ થઈ ગયું હતું ત્યારે પણ તે છોકરી તેના હાથ સીધો કરી કોઈ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકતી નહોતી.

મનોવિશ્લેષણ કરતાં જેમ જેમ તેના મનમાંથી કામવૃત્તિ અંગેનો પાપનો ખ્યાલ એણે યતો ગયો અને તેની દબાવેને શૂંગળાઈ ગયેલી

કામજિજ્ઞાસાને છૂટી કરી ત્યારે તેનો, હાંથ સીધો થવા લાગ્યો. આ જોઈ તે છોકરીએ તેના બાપને કહેલું, “મારા હાથને તેઓ અડકતા નથી તો પણ સીધો થવા લાગ્યો. કેવી અજબ વાત છે?”

આમ જ્યારે જ્યારે કોઈ અજ્ઞાત કારણ ઉઠતો અને છે, ત્યારે જ વર્તનદોષ થઈ જાય છે.

ત્રીજે માળે જવું હોય તેને બદલે ચોથે માળે ચઢી જઈએ કે જે સ્ટેશને ઊતરવાનું હોય તેને બદલે આગલા સ્ટેશને ઊતરીએ તેવા વર્તનદોષ પાછળ કોઈ અજ્ઞાત કારણ હોય એવું-તમને લાગે છે? એક વસ્તુ લઈ જવાની હોય તેને બદલે ખીલ જ વસ્તુ લઈ જવાના દાખલા આપણા જીવનમાં ઘણાં બને છે. મારા એક દરદીએ તેના જીવનમાં બનેલો એક રમુજ દાખલો મને કહ્યો હતો.

તે એના મિત્રને ઘેર મહેમાન તરીકે ગયેલો. થોડા દિવસ રહ્યા બાદ પોતાને ઘેર પાછા જતી વખતે પોતાની ચંપલો કાગળમાં વીંટી લેવાને બદલે મિત્રપત્નીની ચંપલો લઈ ગયો. તમે એના આ વર્તન-દોષને હેતુ વગરનો કહેશો કે? તમને એમ થશે કે આવા નજીવા વર્તનમાંથી અર્થ શોધી કાઢવાની જરૂર શી છે? તમે કહેશો કે મિત્ર પત્નીની ચંપલ ભૂલમાં તે લઈ ગયો અને તેણે તે પાછી મોકલી આપવી જોઈએ.

મારા દરદીએ કહ્યું કે તેની ચંપલો અને તેના મિત્રની પત્નીની ચંપલો બન્ને એક જ રંગની અને એકસરખી બનાવટની હતી તેથી ભૂલ થવાનો સંભવ હતો. આ દલીલ સાચી છે? એક સરખા રંગની અને સરખી બનાવટની હોવા છતાં દરેક માણસ પોતાની ચંપલને બરાબર ઓળખે છે. એથી આવી ભૂલ કોઈ હેતુ વગર ન થઈ શકે એ ચોક્કસ છે. ફક્ત એટલું જ કહી શકાય કે તે હેતુ વિષે એ તદ્દન અજ્ઞાત હતો.

મિત્રની પત્ની વિષે તેના મનમાં જે વિચારો આવે તે એ કહે જતો હતો ત્યારે તેના વર્તનદોષ પાછળ છુપાયેલો ગૂઢ હેતુ એક જ વાક્ય મારફતે તેણે વ્યક્ત કરી દીધો. તેણે કહ્યું કે એના મિત્રની પત્ની દેખાવડી, હોશિયાર અને સમજી છે. એવી પત્ની જો એને મળી હોત તો રાતના એને અબડી જતી જવું પડે છે તેવું થાત

નહિ. આ વાક્ય મારફતે ચંપલ બદલી નાંખવાના તેના અજ્ઞાત હેતુને તેણે પ્રગટ કરી નાખ્યો હતો.

વર્તનદોષનો એક દાખલો મારા મિત્રની બાબતમાં બનેલો તે નીચે પ્રમાણે તેણે મને કહ્યો હતો. ટપાલમા આવેલા કાગળનો જવાબ લખી એક ખિસ્સામાં પોસ્ટ કરવાના અને બીજા ખિસ્સામાં આવેલા કાગળો મૂકી કાગળ પોસ્ટ કરવા ગયો. ત્યાં તેણે આવેલા કાગળો ટપાલની પેટીમાં નાખ્યા અને પોસ્ટ કરવાના કાગળો તેના ખિસ્સામાં રહી ગયા. બીજે દિવસે ટપાલમાં પહેલે દિવસે આવેલા કાગળો પાછા આવ્યા ત્યારે તેને પોતાના વર્તનદોષની ખબર પડી.

કેટલીક વખત વર્તનદોષ થવાનો છે તેની અગમચેતી અજ્ઞાત મન આપણને આપી દે છે. મારી પાસે એક મુદ્દર ફલાવરવાળું હતું. મને એ બહું ગમતું હતું. એક દિવસ હું તેમાં પુલ ગોઠવતો હતો. તે વખતે મને વિચાર આવ્યો કે આ તૂટી જશે તો? અને ત્યારપછી ત્યારે હું એને ટેબલ પર મૂકવા ગયો ત્યારે કોણ બાણે શું થયું તે વાળ નીચે પડ્યું અને તૂટી ગયું આવો અનુભવ આપણને બધાને કોઈ ને કોઈ વખત થઈ આવે છે આમ થવાનું શું કારણ હશે?

જો મારે એ વાળને અજ્ઞાતપણે તોડવું ન હોત તો શું એ નીચે પડી જાત ખરું? પરંતુ મારે એ વાળને શા માટે તોડવું હતું? મને તો એ ગમતું હતું કેટલાક દિવસોના મંથન પછી મને દેખાયું કે જે માણસે મને તે ભેટ આપેલું તે માણસ મારી સાથે નજીવ કારણ સર ઝગડી પડેલો, આથી મને તેના પર ખૂબ ગુસ્સો આવેલો. એનું વાળ તોડી નાખવાના કારણભૂત તેના પર આવેલો ગુસ્સો હતો. જે ગુસ્સો એ માણસ પર મારે ઉતારવો હતો તે ગુસ્સો તેના પર કાઢી ન શકેલો તેટલા માટે તેના પ્રતીકરૂપ ફલાવરવાળું મેં વર્તનદોષ કરી તોડી નાખ્યું.

શુભ્રામાં આપણે વસ્તુઓને તોડી નાખીએ છીએ, તેમ જેઓ તરફ આપણને ગુસ્સો હોય છે તેમની ચીજવસ્તુ આપણે સાચવીને રાખતા નથી. જેમના તરફ આપણને પ્રેમ હોય છે તેમની મામૂલી વસ્તુની પણ આપણે ખૂબ સંભાળ રાખીએ છીએ.

આ રીતે આપણે જોઈએ તો જેને આપણે અકસ્માત કહીએ



છીએ તેમાં અજ્ઞાતપણે આપણા પ્રેમ અને તિરસ્કારના ભાવો ગૂંચ પાચેલા હોય છે.

મારા એક મિત્રની પત્નીએ કોઈ દાગીનો ખોઈ નાખેલો. આ વાત પત્નીએ ન્યારે ઉદામ અહેરે પતિને કહી ત્યારે તેનાથી બોલાવવાયું “ભલું થયું ભાંગી જન્તાળ.”

આવું કેમ બોલાઈ ગયું? કેટલાક કહેશે કે તેનામાં કેટલી બધી અનાસક્તિ છે? પરંતુ સાચી હુકીકત તો એ હતી કે એ દાગીનો તેની કમાઈનો નહોતો. એની સાંસુએ તેની દીકરીને પહેરવા આપેલો. સાંસુ અને જમાઈને બનતું નહોતું અને તે સાંસુ હંમેશાં જમાઈ વિરુદ્ધ તેની દીકરીને કાંઈ ને કાંઈ કહેતી હતી. જમાઈને સાંસુ તરફનો અણુગમો હતો. એ અણુગમાને તેણે ‘અનાસક્તિ’ બતાવી વ્યક્ત કર્યો.

| આપણા એકેએક આકસ્મિક વર્તનમાં કોઈ આશય હોય છે જ. કેટલાક લોકો કોઈ ખાસ વ્યક્તિને મળવા માટે બિભા રહ્યા પછી ન્યારે મળે ત્યારે કહે, “ઓહો, તમે અહીંયાં ક્યાંથી!” અને જાણે અકસ્માતથી મળી ગયા હોય તેવો ડાળ કરે છે. તેવું જ જેને આકસ્મિક ક્રિયાઓ કહીએ છીએ તેમાં હોય છે.

કેટલીક વખત વર્તનદોષનું પરિણામ ભયંકર આવે છે. એક પતિ-પત્ની વચ્ચે વારંવાર ઝગડો થતો. પતિ બહારગામ ગયેલો. ત્યાંથી પાછો આવ્યો ત્યારે તેણે જોયું કે તેની પત્ની બિમાર હતી. ડોક્ટરે આપેલી દવાની શીશીઓ પરનાં લેબલ તે જોઈ ગયો.

સાંજના ન્યારે દવા પીવાનો વખત થયો ત્યારે પત્નીએ તેને દવા આપવા કહ્યું. કોણ જાણે કેમ પણ તેણે યોગવાની દવા પીવા આપી દીધી. ખાંઈને તો સ્વાદથી બળર પ્રડી ગઈ અને તે દવા કાઢી નાખી. ભૂલમાં તેમ થઈ ગયું એમ માની બંને જણ તે વાત ભૂલી ગયાં, પરંતુ તમને લાગે છે કે આ વર્તનદોષ અકસ્માત હતો?

આવો એક બીજો દાખલો મને મારા એક દરદીએ કહેલો. આ દરદીને એની પત્ની ઓફિસ સિવાય બીજે કયાય પણ એકલો જવા દેતી નહિ. આથી તે માણસ ખૂબ કંટાળી ગયો હતો. એ વારંવાર તેની પત્નીને કહેતો, “મને એકલાને તો કોઈ વાર મારા પુરુષમિત્રોને

તો મળવા જવા દે." ત્યારે તે કહેતી, "હું એકલી શું કરું? હું ક્યાં જાઉં?"

આ બાબત પર દર સાંજે, દર રાત્રીએ ઝગડો થતો. એક દિવસ રમતમાં તેણે એની પત્નીનો પગ આમળ્યો અને તેમ કરવા જતાં એનાથી કંઈક એણે જોઈ થઈ ગયું કે પગ મચકોડાઈ ગયો અને ત્યાર પછી તે બાઈ બે મહિના સુધી ઘર બહાર નીકળી શકી નહિ. આપણે કહીશું કે આ અકસ્માત હતો? આપણે કહીશું કે તે પતિએ જાણી જોઈને પગ મચકોડી નાખ્યો? આ બંનેમાંથી એક પણ દલીલ સાચી નથી. રમતમાં પત્ની તરફનો અજ્ઞાત ગુસ્સો એકાએક બહાર ધસી આવ્યો અને તેનાથી જોઈ થઈ ગયું. અજ્ઞાતપણે તેને તેમ કરવું હતું તેથી જ તેમ થઈ ગયું.

આમ વર્તનદોષની પાછળ ઢંકાયેલા હેતુને શોધી કાઢીએ તો આપણા અજ્ઞાત મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે આપણે જાણી શકીએ અને જો આપણે આપણા અજ્ઞાત મનને જાગૃત અવસ્થામાં લાવી શકીએ તો પછી વર્તનદોષ થવાનું શક્ય નથી અને એમ થાય તો આપણે આપણને તેમજ બીજાઓને ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી ઉગારી શકીએ તેમ છીએ.

## ૫ વિચિત્ર વર્તન

મનમાં દુઝાવી દીવેલા ભાવો જે દ્વારા માર્ગ મેળવી લે છે

એક છોકરો ચાળુક વડે ખાટલાના પાયાને મારી રહ્યો હતો. મેં તેને પૂછ્યું: “કોને મારે છે? ત્યારે તેણે કહ્યું, “શેકને.”

ઘેર શીખવવા આવતા તેના શિક્ષકની અટક શેક હતી. ગમે તે કારણ હોય પણ તેના આવા લાક્ષણિક વર્તન મારફતે “શેક”ને મારવા માટેની થઈ આવેલી વૃત્તિને તે ગહાર કાઢી રહ્યો હતો. જ્યાં સુધી મનમાં ગુસ્સો ન આવે ત્યાં સુધી આપણાથી ખીન્નને મારવાનું કે શિક્ષા કરવાનું થઈ શકતું નથી. આ છોકરામાં શેક પ્રત્યે ગુસ્સો થઈ આવેલા હોયો જોઈએ. પરંતુ “શેક” પર તે ગુસ્સાને સીધી રીતે ઉતારી શકાય તેમ ન હોવાથી “ખાટલાના પાયાને” ચાળુક વડે મારી ઉતારી રહ્યો હતો. “ખાટલાના પાયાને” તેણે “શેક”ના પ્રતિક તરીકે ગણ્યું હતું.

આ દાખલા પરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જ્યારે માણસને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે, જેના પર અથવા જે કારણે ગુસ્સો આવ્યો હોય તે વ્યક્તિ કે કારણ કરતાં ગુસ્સો ઉતારવાનું વધુ જરૂરી થઈ પડે છે આથી જે વ્યક્તિ પર ગુસ્સો આવ્યો હોય તે વ્યક્તિ ત્યાં ન હોય તો પણ તે ગુસ્સો આપ મેળે, અજ્ઞાતપણે કોઈ વિચિત્ર વર્તન કરાવીને ગહાર નીકળી જાય છે. આ નિયમનું “ગુસ્સો” ગરાબર પાલન કરે છે.

આવા વર્તન માટેનો આપણે પહેલેથી વિચાર કરતા નથી. આપોઆપ તેવાં વર્તન થઈ જાય છે. વર્તન કરતી વખતે આવાં વર્તન પાછળ કોઈ હેતુ રહેલો છે તેનો ખ્યાલ સરજોય આપણને હોતો નથી. તેથી તેવાં વર્તન કરતી વખતે અથવા કોઈ ખીલુ કરતું હોય ત્યારે આપણે તેનો સામાજિક કે નૈતિક દૃષ્ટિએ વિરોધ કરતા નથી.

ન્યારે આ છોકરો ખાટલાના પાયાને ચાબૂક વડે મારી રહ્યો હતો ત્યારે તેને ખબર નહોતી કે તે એ વર્તન શા માટે કરી રહ્યો હતો. એ વર્તન તે પોતાને માટે જ કરવા ખાતર કરી રહ્યો હતો. ન્યારે મેં તેને અણધાર્યો સવાલ પૂછ્યો ત્યારે અજ્ઞાતપણે તેનાથી હેવાઈ જવાયુ “શેકને.”

નિર્દોષ, અહેતુક ગણાતાં આવાં વર્તનો નિશ્ચિત કરનાર અજ્ઞાત નેચારો હોય છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઈએ મને કહ્યું: “તેની રાહ જોતી હું એકઠી ક્યાંય સુધી બિચી રહી, આખરે હું મનમાં ધૂંધવાવા લાગી અને મેં મોરી આંગળી પરની ચામડી બિતરડી નાખી.” આટલું કહી જે આંગળી પરની ચામડી બિતરડી નાખી હતી તે તેણે બતાવી. આમ કરવાનું કારણ શું? ધાર્યા કરતાં લાંબો વખત રાહ જોવી પડી તેથી? એને ગુસ્સો તો આવેલો રાહ જોવરાવનાર પર છતાં ચામડી બિતરડી નાખી પોતાની આંગળીની. શા માટે? રાહ જોવાની ધીરજ ખૂટી ગઈ ત્યારે આવું બન્યું. આ બાઈના જીવનમાં “રાહ” શબ્દ બહુ અગત્યનો છે.

આઠ આઠ વર્ષ થયાં એક માણસ તેની સાથે લગ્ન કરવાના નિશ્ચય પર આવી શકતો નથી. બન્ને વચ્ચે પ્રેમ છે એટલે તે પેલા માણસને તણ પણ શકતી નથી. આઠ વર્ષ રાહ જોઈ અને હુણ કેટલાં વર્ષો રાહ જોવી પડ્યો એ એનો મૂંઝવતો પ્રશ્ન છે. ચીઢમાં ને ચીઢમાં તેણે રાહ જોતાં જોતાં ચામડી બિતરડી પણ તેને ખબર નહોતી કે તે એવું શા માટે કરી રહી હતી. મનોવિશ્લેષણ મારફતે એ જોઈ શકી કે ચામડી બિતરડી નાખી તે પોતાની જાતને “રાહ જોવી પડે” તેવી પરિસ્થિતિમાં મુકવાને માટે સિદ્ધા કરી રહી હતી.

નજીવું ગણાતું છતાં રહસ્યથી ભરેલું એક મારા દરદીનું વર્તન માણસના મન વિષેની ઊંડી સમજ આપે તેવું છે. આ બાઈ ન્યારે ૧૦ કે ૧૨ વર્ષની હતી ત્યારે તેની સાવકી મા બીજા છોકરાંઓ સાથે રમવા જવા દેતી નહિ અને ઘરનું કામ કરાવતી. આથી તેના મનમાં ખૂબ ગુસ્સો થઈ આવતો. પરંતુ તેની પરાધીન અવસ્થા એને થતો ગુસ્સો કાઢવા જેટલો અવકાશ આપતી નહિ. પરિણામે એને પણ

ખખર ન પડે તેમ “કણેક બાંધતી વખતે મીઠું નાખવાનું મૂલાવી દઈ” ગુસ્સો બહાર નીકળી આવે. મીઠું નાખવાનું ભૂટી જતી; તેથી તેના બાપા વઢતા, મારતા, છતાંય તે ભૂટી જતી.

આ બાઇએ મને કહ્યું, ‘મારું મગજ એવું હતું કે હું ભૂટી જતી’ પરંતુ વધુ મનોવિશ્લેષણ થતાં એને સમજાયું કે તેના મગજમાં એવી કોઈ જોડ નહોતી. “મીઠું નાખવાનું ભૂટી જવાના” વર્તન મારફત એની સાવકી મા તરફનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે તે કાઢી રહી હતી. તેમ થઈ જતું તેથી-તેના બાપનો ગુસ્સો એને વહોરવો પડતો. આથી અજ્ઞાતપણે તેણે વિચાર્યું કે મારા બાપા છતાં “મીઠું નાખવાનું ભૂટી જઈશ તો આખરે તેઓ મને કણેક બાંધવાનું કહેશે નહિ.” કારણ કે બાપાને મીઠા વગરની શેટલી લાવતી નહિ. નાનું દેખાતું આ વર્તન કેટલું બધું ગુંથવણ ભરેલું છે ?

કેટલાક લોકોને નખ કરડવાની જરૂર પડે છે. દાંત વડે નખને કાપી નાખવાથી કોઈ જાતનું દુઃખ થતું નથી તેથી એને મહત્વનું ગણવામાં આવતું નથી. પરંતુ નખ કરડનારને તેમ કરવાની મના કરીએ તો પણ તેમનાથી શેકી શકાતું નથી તેઓ કહે છે કે એમની મરજી હોવા છતાં તેમનાથી નખ કરડાઈ જવાય છે, અને કોઈ લક્ષ્ય એવું તો “અજાણપણે તેમ થઈ ગયું” એવું કહે છે. આ વાત માચી દે કારણ કે નખ કરડવાની ઈચ્છા ન હોવા છતાં અજ્ઞાત જરૂરિયાતને કારણે તેમ થઈ જાય છે. તમને લાગશે કે નખ કરડવામાં અજ્ઞાત જરૂરિયાત હોય એ કેવું વિચિત્ર છે ? એવી તે કંઈ જરૂરિયાત હોઈ શકે ?

આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક ગુસ્સામાં આવે છે ત્યાં દાંત કચકચાવે છે, બચકાં ભરે છે કે વસ્તુઓ દાંતથી તોડી નાખે છે આમ મનમાં થતો ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાને માટે દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે ગુસ્સામાં આવેલો માણસ નહોતો ભરે છે આમ ગુસ્સામાં આવેલો માણસ જરૂર પડે નખ અને દાંત બેઉને ગુસ્સો કાઢવામાં ઉપયોગ કરે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જે હાથ નથી, જે બોલી શકતા નથી તેવાં પ્રાણીઓ નખ અને દાંતને ખીંતનો નાશ કરવામાં ઉપયોગ કરે છે.

આ રીતે જોઈએ તો નખ કરડનાર વ્યક્તિ “પોતાના નખને” અજ્ઞાત મનમાં અન્ય વ્યક્તિ તરીકે ગણી પોતાના હાંતથી તેનો વિનાશ કરે છે. આવા નિર્દોષ ગણાતા વર્તન મારફતે એકસાથે બે ફાયદા મેળવવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિનો વિનાશ કરવા જેટલો ગુસ્સો તેનામાં છે તે ગુસ્સો એ વ્યક્તિ પર કાઢે તો તેવું દુષ્ટન્ય કરવા માટેનો એને ડાંખ લાગે, તેમાંથી નખ કરડીને તે બચી જાય છે. બ્યારે ખીલુ બાળુ મનમાં ભરાયેલો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે બહાર નીકળી જાય છે અને મનનો ભાર હળવો બને છે. પરંતુ આડકતરી રીતે નિકળેલો આ ગુસ્સો પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરતો ન હોવાથી વારંવાર ભરાય છે. અને તેથી નખ કરડવાનું અટકતું નથી. ~~નખ કરડવાનું અટકતું નથી.~~

એવા કેટલાક માણસો છે, જેમને ગુસ્સો દબાવી દેવો પડે છે તેઓ નખ કરડવાના કહેવાતા નિર્દોષ, અહેતુક વર્તન મારફતે તે બહાર કાઢી નાખે છે.

મારી એક દરદી બાઈએ મને કહેલું કે નખ કાપવા માટે તેણે કદી કાતર વાપરી નથી. મનોવિશ્લેષણથી મળી આવેલું કે તેની મા પરનો ગુસ્સો આ રીતે કાઢી રહી હતી. ખીલુ એક બાઈએ કહેલું કે તેના નખ ઊઘ્યા હોય તેવું તેણે કદી જોયું જ નથી તેના બાપ પરનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે તે કાઢી રહી હતી. બ્યારે ત્રીલુ એક બાઈને નખ કરડવા જતાં પોતાની આંગળીના ટેરવાની ચામડી કરડાઈ જવાતી. આ બાઈ તેના માબાપ અને જડેન ત્રણે પરનો ગુસ્સો ઉતારતાં અજ્ઞાતપણે ટેરવાની ચામડી કરડી બાઈ પોતાને પણ શિક્ષા કરી રહી હતી.

આંતરિક મૂંઝવણને કારણે અજ્ઞાતપણે બનતા આમાન્ય પ્રસંગોમાંનો એક પ્રસંગ અહીં આપી શકાય તેમ છે. ઘણાં બાળકો વસ્તુઓને ઘર બહાર ફેંકી દે છે. બાળક પોતે કે માબાપ આ વર્તન કયા કારણે થાય છે તે વિષે અજાણ હોય છે.

— આવો એક છોકરો ચહાના કપરકાળી, વાડકીઓ, ચમચા વગેરે બહાર નાખી દેતો. આથી તેના માબાપ તેનાથી ખૂબ કંટાળી ગયા અને તેની ૭ વર્ષની ઉંમરે બોડિંગમાં મૂક્યો. ત્યાં ગયા પછી થોડા દિવસમાં જ તેની હલ તોતડવા લાગી. આથી બ્યારે તે છોકરો

રજાઓમાં ઘેર આવ્યો ત્યારે મનોવિશ્લેષણ કરાવી સારો કરવા માટે મારી પાસે લઈ આવ્યા.

આ છોકરાને તેનાથી બે વર્ષ મોટી એક બહેન હતી, તેના તરફ એને ખૂબ ગુસ્સો હતો. આ ગુસ્સાને કારણે તેની બહેન ઘરમાંથી જતી રહે તેવી ઇચ્છા તેના મનમાં થઈ આવેલી પરંતુ એ ઇચ્છાને અમલ થઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં ન હોવાથી નાની વસ્તુઓ તે ઘર બહાર ફેંકી ફેંક બહેનને 'ફેંકી દેવાની' ઇચ્છાને વ્યક્ત કરતો.

બહેન તરફ ગુસ્સે થવાનું મહત્વનું કારણ એ હતું કે તેની મા, જે કહે તે બધું જ તે છોકરી કરતી, ન્યારે આ છોકરાથી થતું નહિ. આથી મા હમેશાં "બહેન"ની સાથે સરખામણી કરી તેને ઉતારી પાડતી. ઉપરાંત એક ખીજું અગત્યનું કારણ પણ હતું. ભણવામાં છોકરી મહેનતુ અને હોશિયાર હતી, ન્યારે છોકરો રમતિયાળ હતો. તેથી અભ્યાસમાં પાછળ પડી ગયેલો. એટલે એની મા આખો દિવસ તેને ટોક્યા કરતી. આ કારણે તેને તેની બહેન અને મા બન્ને પર ગુસ્સો હતો.

એની મા સ્વભાવે બહુ ચીકણી હતી દરેકે દરેક બાબતમાં પૂર્ણતા નોંધ્યો. જરા પણ ખામી જુઓ તો ઝડપ કરી શકતી નહિ અને ચિઠાઈ જતી. આ કારણે તે છોકરાએ ન્યારે વસ્તુઓ બહાર ફેંકી દેવા માંડી ત્યારે તેની મા ખૂબ ગુસ્સે થવા લાગી. પરિણામે તે છોકરાને ઘર છોડવું પડ્યું. બોર્ડિંગમાં મોકલી દેવા રૂપે તેને શિક્ષા થઈ તે કારણે ગુસ્સો કાઢવો નોંધ્યો કે ન કાઢવો નોંધ્યો તેવી મૂંઝવણને પરિણામે અસાતપણે જીભ તોતડાવી શરૂ થઈ.

આમ જો આપણે નોંધ્યો તો દેખાય તેમ છે કે અંદરની મૂંઝવણ કાલવવાને માટે થતાં વર્તનો માટે શિક્ષા કરવામાં આવે કે ખીજ કોઈ ઉપાયથી રોકવામાં આવે તો બાહ્ય ચિન્હો બદલાઈ જાય છે. આ દાખલામાં વસ્તુઓ ફેંકી દેવાનું અટકાવતાં, તોતડવાનું શરૂ થયું. આથી સમજાશે કે મોટી ઉમરના માણસમાં કે નાની ઉમરના બાળકમાં જે વર્તન દેખાય તેને દબાવી દેવાથી વિઘાતક પરિણામ આવે છે.

આપણને ઘણાને ચોરની ખીક લાગે છે. પરંતુ એક બાઈને ચારે બાજુ દરવાજા બંધ કરી દે, તો પણ ચોર પાછળથી આવી આક્રમણ કરશે તેવી દહેશત રહેતી. તેથી તે ઊંઘી શકતી નહિ અને તેની ગભરામણનો પાર નહોતો.

મનોવિશ્લેષણથી તેની માનસિક સારવાર શરૂ કર્યા પછી તેણે મને કહ્યું કે તેના પતિના મિત્રની સાથે તે પ્રેમમાં હતી. પતિની ગેરહાજરીમાં તેણે પેલા માણસને જરા છુટ લેવા દીધી પણ તેમ કરવા જતાં તેનું મન તેને ડંખવા લાગ્યું.

સામાજિક અને નૈતિક રીતે તેણે જોઈ ક્યું હતું તેમ તેને લાગતું હતું છતાં તેની વૃત્તિ તેને પેલા મિત્ર તરફ ખેંચી જઈ રહી હતી.

તે પોતે જ પોતાની વૃત્તિથી ગભરાવા લાગી અને એ વૃત્તિ જોરમાં આવી જઈ તેની મરજી નથી તેવું વર્તન તેની પાસે કરાવી બેસશે તો કૌટુંબિક જીવનની સલામતીના :ભૂકકા થઈ જશે તેની પણ એને ખીક હતી.

ખરેખર તો તેને પોતાની વૃત્તિની ખીક હતી. પેલા માણસ સાથે પ્રેમ કરવાની તેની ઇચ્છા હતી. એ ઇચ્છાને તેણે જોરથી દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ આપણા મનોબળ કરતાં વૃત્તિ હુમેશાં બળવાન હોય છે તેની તે વૃત્તિ સાથે કેમ કામ લેવું તે તેને સમજાયું નહિ અને એની સ્થિતિ વ્યથા બની ગઈ.

પોતાની વૃત્તિને એક બાજુથી બ્યારે તે સામાજિક તથા નૈતિક ભયને કારણે દબાવી રહી હતી ત્યારે ખીજી બાજુ તે વૃત્તિ પોતાનો સંતોષ મેળવવા બહાર આવવા મથી રહી હતી. વૃત્તિને દબાવવામાં તેનો સ્વાર્થ હતો. વૃત્તિને સંતોષવામાં છૂટકારો હતો. આમ તેના મનમાં બે ભાવ એકસાથે ક્રિયાત્મક બનેલા. ત્યારે શું કરવું? તેના મનમાં શું થઈ રહ્યું હતું તે તેનાથી કહી શકાય તેમ નહોતું. તેની વૃત્તિ તેની અરધી મરજી વિરુદ્ધ તેની પર પાછળથી આક્રમણ કરી પેલા માણસ પાસે જવા ધક્કો મારી રહી હતી. આથી તે ગભરાઈ ગઈ અને તે ગભરાટને “પાછળથી ચોર આક્રમણ કરશે” તે ભય બતાવી વ્યક્ત કર્યો.



ન્યારે મેં સમજાવ્યું કે ચોરનો ભય એ ખરેખર તેની વૃત્તિનો ભય હતો ત્યારથી તેનો ભય દિવસે દિવસે ઓછો થવા લાગ્યો.

આમ આપણે સમાજમાં જોઈએ તો ઘણા માણસો પોતાની આંતરિક મૂંઝવણ એવાં વર્તનો દ્વારા વ્યક્ત કરે છે, કે જેનો અર્થ સામાન્યપણે સમજી શકાય તેવો નથી હોતો. એવાં વર્તનો પાછળ કોઈ માનસિક હેતુ હોય છે તેવો વિચાર સરખોય આપણને આવતો નથી. મનોવિશ્લેષણ આવાં વર્તનો પાછળનાં કારણો શોધી કાઢી માણસને તેમાંથી મુક્ત કરવામાં સહાયરૂપ બને છે એને પરિણામે માણસ વધારે સુખી અને કુશળ બની શકે છે.

## ૬ વર્તનો કરવાની ખાસિયત.

### મનની વાત બોલી દેતાં આંગણાં—

એવા ઘણા માણસો આપણે જોઈએ છીએ, જેમને અમુક જાતના વર્તનો કરવાની ખાસિયત હોય છે કેટલાક લોકો વાત કરતા કરતા ખમીસ કે જોટના બટન સાથે રમ્યા કરતા હોય છે, કેટલાક માથાના વાળની લટ સાથે રમતા હોય છે, કેટલાક કપડાના છેડાને મસબ્યા કરતા હોય છે, કેટલાક ચાવીની સાડગી ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરતા હોય છે, તો કેટલાક પગને, જમીન સાથે સંગીતનો લય મેળવતા હોય તેમ, ડાવાવતા હોય છે.

એવા નહીંના વર્તનો કરવાની ખાસિયત પાઠગ પશુ જોડે જરૂર હોવું જોઈએ કારણ કે એક સ્થળે બિના હોઈએ ત્યાંથી ચાલનાનો વિચાર આપણે કરીએ નહીં ત્યાં સુધી પગ ઉપડી શકતા નથી એટલે કે પગને ઉપડવાનું કહીએ નહિ ત્યાંસુધી પગ એ ને એ સ્થળે રહે છે.

આ પરથી આપણે ઠીક શરીરે કે તદ્દન નહીંવું કહેવાય તેવું વર્તન પણ વિચાર વગર કે માનસિક ક્રિયા વગર શક્ય નથી ફક્ત તકાવત એટલે જ પડે છે કે વિચાર આપણે પોતે જ્યાં કે વિચાર આપણને આવ્યો, એટલે કે આપણને ખમર ન પડે તેમ અજાતપણે વિચાર આવી ગયો હોય.

આ પરથી સહેજે સમજી શકાય તેમ છે કે માણસનું ઝાંખું હલનચલન તે કરવા માટેના વિચાર વગર શક્ય નથી એક બહુ જ મામૂલી દાખવો લઈએ માગ મિત્રથી થઈ જતા એક વર્તનનું મેં બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કર્યું છે વાત કરતા કરતા પાસે પડેલું હાથ હાથમા લઈ એક ખૂણા પરથી ફાડી ત્રિકોણ ટુકડા હાથમ વધે તેને ગોળ ગોળ વિગે લાડડી જેવું બનાવી બંને હુથેળી વચ્ચે રાખી, હાથને આગળ પાછળ લઈ જાય છે આમ થોડીવાર રમ્ય

પછી અને ગોળ ઘોલ જેવું બનાવી આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે ગોળગોળ ફેરવી બહાર ફેંકી દે છે.

આ આખું વર્તન કરતી વખતે તે વાતો, ચર્ચા, કરી રહેલો હોય છે. આપણે એમ કહીશું કે આ વર્તન તે કોઈ હેતુ વગર, કોઈ ક્ષેત્ર વગર, કર્યા કરે છે? આવું વર્તન તેને કરવું પડે છે એ જ બતાવે છે કે તેના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઈક છે, જેને આવા ખાસ વર્તન મારફતે બહાર નીકળી જવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ છે. કાગળને ફાડી, ગોળ ગોળ વીટી બે હાથ વચ્ચે દમાવ્યા પછી, ઘોલ જેવું બનાવી દઇ બે આંગળી વચ્ચે ફેરવતા ફેરવતા બહાર ફેંકી દે છે, કોઈને ફાડી નાખી ફેંકી દેવાની તેની વૃત્તિ આ નિર્દોષ ગણાતા વર્તન મારફત નીકળી આવતી તો નહિ હોય?

આ છોકરી ઓસીકા સાથેની રમત કરી અને આંગળાં મસગીને એવી બાતનો સંતોષ મેળવી રહી હતી કે જે સીધી રીતે મેળવતાં તેનું મન ડાંખે તેમ હતું. હૃદયનો ડાંખ ન લાગે તે માટે તેના અજ્ઞાત મને તેને આ રહેલો રસ્તો સૂઝડયો હતો.

ત્યાંસુધી તે એવી સ્થિતિએ ન પહોંચે કે જ્યારે કામ સંતોષ મેળવતાં તેને ડાંખ ન લાગે ત્યાંસુધી તેનાથી આવું કે આવી બાતનું કોઈ બીજું વર્તન થયાજ કરવાનું આવીજ બાતનું વર્તન એક યુવાન છોકરીથી થયા કરે છે. મોટે ભાગે તે ખાટલા પર પડી રહે છે અને બધાજ વખત ઓસીકાની અંદરના રેશમી રૂને લગોટી જેવું બનાવી આંગળાં વચ્ચે ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરે છે. ઓસીકું ન હોય તો તે એક હાથથી બીજા હાથનાં આંગળાં વાળ્યા કરે છે કે મસગ્યા કરે છે.

મનોવિશ્લેષણમાં એવું મળી આવ્યું કે તેની આ બાતની રમત મારફતે તે તેના કામ સંતોષ મેળવી રહી હતી. કામ સંતોષ એટલે સ્પર્શસુખ.

(મારો એક દરદી બસ કે ટ્રામમાં જતાં ટિકિટ લીધા પછી, ટિકિટમાં એ ટુકડા કરી નાખતો. એક ટુકડો ખિસ્સામાં મુકી દેતો અને બીજા ટુકડાના ઝીણાઝીણા ભાગલા કરી બહાર ફેંકી દેતો. નિર્દોષ ગણાતી આવી ક્રિયાનું મનોવિશ્લેષણ કર્યા વગર તેનું રહસ્ય સમજવું અશક્ય છે. આ માણસને એના ઘરમાં એના ખાખા સિવાયના બધાજ, એની

મા, લાઈ, બહેનો પર ખુબ ગુસ્સો દબાવેલો હતો. ટિકિટનાં બે ટુકડામાંનો એક ટુકડો તેના બાપનું પ્રતિક બનતો અને તેને તે સાચવી રાખતો. ન્યારે બીજો ટુકડો જેના તે ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરતો, તે બધા તેની મા, લાઈ, બહેનો હતાં, જેને તે ગુસ્સાને કારણે એના જીવનમાંથી અદૃશ્ય થઈ જાય તેવું ઇચ્છતો હતો. તેના ઘરની પરિસ્થિતિ આ હકીકતની સત્યતા વિશેની સાબિતી હતી.

ધણા માણસો હાથમાં સળી લઈ તેના ટુકડા ક્યાં કરે છે. શા માટે? આમ કરીને તેઓ કોઈ વ્યક્તિ પરનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે કાઢતા હોય છે.

સામાજિક દૃષ્ટિએ આવાં વર્તનો લાલચાયક છે. કારણ કે મનમાં દબાવાયેલી વૃત્તિઓ આવાં નિર્દોષ વર્તનો મારફત નીકળી જઈ વધુ નુકસાન થતું અટકાવે છે. મનોવિશ્લેષણની દૃષ્ટિએ આવાં વર્તનોનો અભ્યાસ વધુ અગત્યનો છે. કારણ કે માણસ પોતાની મેળે જે કરી શકતો નથી તે તેનાં આંગણાં ને હાથનાં વર્તનો મારફત કરી દે છે. ફ્રાઈડે કહ્યું છે: when lips are mute fingers begin to tell (ન્યારે જોઈ ચુપ થઈ જાય છે ત્યારે આંગળીઓ કહેવાનું શરૂ કરે છે.) આવા વર્તનો મારફતે મનમાં જે જે દબાયેલું હોય છે તે યાદ કરાવી બહાર કાઢી, જેનો સામનો કરતાં ગભરાટ થાય છે, તેનો સામનો કરવાની તાકાત લાવી શકાય છે.

આમ આપણે જોઈએ તો માણસ તેના દરરોજના જીવનમાં એવાં ઘણાં વિલક્ષણ વર્તનો કરે છે, જેમાં આપણે કોઈ ખાસ અર્થ જોતા નથી, અથવા તેવાં વર્તનોને વિચિત્ર ગણતા નથી.

મારા એક દરદીને વાંચવા આપેલી ચોપડી લાવવા મેં કહેલું ન્યારે તે આવ્યો ત્યારે મેં તેની પાસે ચોપડી માગી અને તે કાંઈ પણ જવાબ આપે તે પહેલાં તેની જીભ મોં બહાર નીકળી ગઈ અને પછી શરીર હલાવી નાંખતાં કહ્યું “હું તો ભૂલી જ ગયો?”

મનુષ્યના વર્તનના અભ્યાસી તરીકે આ નાનું વર્તન અર્થ વગરનું હતું. તેમ આપણે કહી શકીએ નહિ અને ઘણાં એવાં સ્ત્રીપુરુષો છે, જેમના પોતાનાથી આમ જીભ બહાર નીકળી જાય છે છતાં તેમને ખબર નથી હોતી તો અજ્ઞાતપણે માણસથી જીભ બહાર શા માટે

નીકળી જાય છે? જીલ બહાર કાઢીને અજ્ઞાતપણે તે સામેની વ્યક્તિને એમ કહેવા માગે છે કે જુઓ મારી જીલ, મેં કોઈ ગુનો કર્યો નથી. એટલે કે ત્યારે જીલ બહાર કાઢવામાં આવે છે ત્યારે તે વ્યક્તિ પોતાની નિર્દોષતા સાબિત કરવા માગે છે. જે કુટુંબમાં છોકરાંઓ પર વારંવાર શક લાવવામાં આવે છે તેવા કુટુંબમાં ઉછરેલા છોકરા છોકરીઓમાં આવું વર્તન જોવા મળે છે અને ખાંસ કરીને મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ આવું વર્તન કરતી હોય છે.

આમ જેને આપણે બિનજરૂરી વર્તન ગણીએ છીએ તે અજ્ઞાત દષ્ટિએ અગત્યનું છે. કારણ કે તેવા વર્તન મારફતે તે વ્યક્તિમાં પોતાનું નિર્દોષપણું બહાર કરવા કેટલી બધી ચિંતા ભરેલી છે તે દેખાઈ આવે છે.

કેટલાક માણસો બેડા બેડા કાગળમાં લીસોટા દોરતા હોય છે અને તેમાંથી અવનવી આકૃતિઓ બનાવે છે. અજ્ઞાતદષ્ટિએ આ દરેક આકૃતિમાં કોઈ અર્થ છુપાયેલો હોય છે. કેટલાક માણસો મૂંઝે પર હાથ ફેરવ્યા કરે છે. તમે પૂછશો, “એવાં પણ નજીવાં વર્તન મારફતે શું દબાવાયેલી વૃત્તિઓ બહાર નીકળી આવે છે?” એમ થાય છે એટલું જ નહિ પણ પોતે અંદર કેવા છે તે આવાં વર્તનથી કહી દે છે. મૂંઝે પર હાથ ફેરવવાની જરૂરિયાત બતાવી આપે છે કે તેને પોતાને પોતાના બગ વિષે વિશ્વાસ નથી. પોતે દુર્બળ હોવા છતાં દુર્બળ નથી તેવું પોતાની જાતને માટે સાબિત કરવાને તેને આમ કરવું પડે છે.

પોતાના વાળ ફેંદાઈ ગયા છે એમ માની કેટલાક માણસો ખિસ્સામાંથી કાંચકો કાઢી બસ, ટ્રેન, ટ્રામ, કે રસ્તા પર ગમે ત્યાં વાળ ઓળે છે. શા માટે? અજ્ઞાતપણે તેવા માણસો દુષ્ટત્યના ડંખથી ખીસતા હોય છે. અને વાળને સરખા કરી (જીવનને સરખું કરી) મનનો ડંખ ઓછો કરવાની જરૂરતને પુરી પાડે છે. તેવી જ રીતે કેટલાક માણસો વારંવાર કપડાંની ગડી સરખી કરતા હોય છે. ખાંસ કરીને સ્ત્રીઓ સાડીના છેડાને વારંવાર સરખો કરે છે. એની પાછળ પણ આ જ અજ્ઞાત હેતુની પ્રવૃત્તિ હોય છે.

આપણે ત્યાં “જેવા આચાર તેવા વિચાર” એવી કહેવત છે અને અંગ્રેજીમાં કહેવન છે કે: ‘Action speaks louder than words’ જોટલે કે જે કહેવાનું હોય તે શબ્દો કરતાં વર્તન મોટા અવાજે કહી દે છે મતલબ કે માણસના મનના ઊંડાણમાં. ચાલતી ક્રિયાઓ ભાષા કરતા વર્તન મારફતે વધુ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થાય છે.

એક સ્ત્રી, જ્યારે જે વિષય પર વાત, ચર્ચા કે વિચાર સંજોગે કરવો નથી તેવા વિષય પર આવી પડે છે ત્યારે તેના લીંચણના ઉપલા ભાગ પર હાથથી ટપકીઓ મારે છે અને જ્યારે જ્યારે તે તેમ કરતી ત્યારે હું સમજી જતો કે તેના મનમાં તે કંઈક રોકી રહી હતી. એવી જ રીતે ખીજ એક સ્ત્રી મૂંઝી ખાંસી ખાયા કરતી. જ્યારે જ્યારે તેનાથી મૂંઝી ખાંસી ખવાઈ જતી ત્યારે હું સમજી જતો કે તે તેના મનમાં કંઈક દબાવી રહી હતી.

ઘણી વખત માણસ પોતે જે વિષે અજ્ઞાત હોય છે અથવા જ્ઞાતાને જે કહેવું હોય છે તે કહી શકતો નથી ત્યારે લીસોટા મારફતે કહી દે છે. તેવા લીસોટા મારફતે મનમાં દબાઈ ગયેલા અજ્ઞાત ભાવ-ભય, ચિંતા, ક્રોધ, કામ વગેરે વ્યક્ત થાય છે. મારો એક દરદી આમ લીસોટા દોરી રહ્યો હતો ત્યાં એકદમ જોરથી ચોકડી કરી પેન્સિલ પછાડી મૂંઝી દીધી. આ જોઈ કોઈ પણ વિચાર તે કરે એ પહેલાં એકદમ અણધાર્યો પ્રશ્ન મેં તેને પૂછ્યો “શું થયું?” અને તેનાથી જોલી જવાયું: “મારાથી એ નહિ થાય.”

આ સાંભળી હું ચુપચાપ બેસી રહ્યો તે પછુ જાણે ઊંડા વિચારમાં પડી ગયો હોય તેમ જોડ્યા વગર હાથ મમળતાં એમી રહ્યો. જાણે કોઈ અજ્ઞાત શક્તિ જે જહાર આવવા મથતી હતી તેને તે રોકી રહ્યો હતો. જ્યારે તેનાથી ન રહેવાયુ ત્યારે તે જોડ્યો “તમને ખબર છે, હું લીસોટા દોરી રહ્યો હતો ત્યારે તેમાં એક આકૃતિને મેં કહી અને મારા મનમાં ગંદો વિચાર આવ્યો હું ગભરાઈ ગયો અને ચોકડી મારાથી થઈ ગઈ હું એવું કેમ કરી શકું?” કોઈ પણ વસ્તુની નિઃશ્ચિન્તા જતાવ્યા વગર, તેણે જે કહ્યું તે મેં સાંભળી

લીધું અને મને મમજાયું કે જે વૃત્તિને તેના મનમાં તે દખાવી રહ્યો હતો તે વૃત્તિ લીસોટામાં વ્યક્ત થયેલી જોઈ તે ગભરાઈ ગયો.

બાળકો-અને લીસોટા

બાળકો લીસોટા દોરે છે. આપણે તેને તેમ કરતાં રોકીએ છીએ. માચી હકીકત તો એ છે કે લીસોટા મારફતે વ્યક્ત કરતાં ગભરાટ માથું તેવા ભાવો બહાર નીકળી જાય છે તેથી તેને તેમ કરવા દેવું જોઈએ. આપણે ઘરમાં તેમજ શાળાઓમાં બાળકને લીસોટા દોરવાની સગવડ કરી આપવી જોઈએ. તેમ કરવાથી બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.

માણસનું માનસિક વલણ તેના હાવભાવ મારફતે વ્યક્ત થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક લોકો નીચલા જોડ બહાર કાઢી દે. નાક મચકોડી પોતાનો અણગમો વ્યક્ત કરે છે. એવી ભાવનાં વર્તનો મારફતે માણસો પોતાના મનના ઊંડા ભાવ વ્યક્ત કરે છે. મારો એક દરદી અદબ વાળી જાને હાથને કોણીએ ટેકવી આરામ ખુરશી પર બેસી રહેતો. આ વર્તન પાછળ તેના જીવનમાં જે નિરાશા, જે નિરાધારપણું, જે નિષ્ફળતા અનુભવી તદ્દન નિષ્ક્રિય બની જવા માટેનું વલણ રાખી રહ્યો હતો તે દેખાઈ આવેલું.

તેવી જ રીતે એક બીજો દરદી આરામ ખુરશી પર પડ્યા પડ્યા મનમાં જે વિચારો આવે તે જોડ્યે જતાં જાને હાથ ખુલ્લા રાખી જોડ્યા નીચા કરતો. ખુલ્લા હાથ રાખવા પાછળ જીવનમાં મળેલી નિષ્ફળતા તે વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો : ત્યારે બીજો દરદી અંગુઠો ટકાર રાખી આમતેમ ફેરવ્યા કરતો હતો. તે મારફતે પોતે કશું જ કરવાને લાયક નહોતો એમ વ્યક્ત કરતો. એવો જ એક દરદી વાત કરતાં, પોતાના જાને હાથ એકબીજા સાથે મસજ્યા કરતો હતો.

મેં એને પુછ્યું : હાથ મસજવા પડે છે ખરું ?

અને તરત જ તે જોડી ગયો : 'ના' અને પછી પોતાના હાથ જોવા લાગ્યો તો તેણે પોતે જ જોયું કે તે હાથ મસજી રહ્યો હતો. ત્યારે મનોવિશ્લેષણથી તે જોઈ શક્યો કે કામવૃત્તિ એ પાપ છે તેવાં તેના ખ્યાલથી એને જે "પાપનો ગભરાટ" થઈ રહ્યો હતો તે

તેના આવા વર્તન મારફતે વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો. આ ઉપરાંત બીજાના આધારની તેની જરૂરિયાત પણ તે વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો.

બીજો એક દરદી રસ્તામાં આવ્યો હતો. હોય ત્યારે જે કોઈ મોટર ઊભી હોય તેના પેટ્રોલ નાખવાના કાણુ પરના ઢાંકણને અડ્યા વગર તેનાથી રહેવાતું નહિ. અહીં રહ્યા પછી તેને કોઈ ચોર ધારણે તેવો ખ્યાલ મનમાં આવી જતો મનોવિશ્લેષણથી દેખાઈ આવ્યું કે તેની દબાઈ-ગયેલી કામજિજ્ઞાસા અને તેને અંગેનો પાપનો ખ્યાલ એ બંને તેના આવા વર્તન મારફતે વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો.

આવાં નજીવાં વર્તન મારફતે માણસ પોતે પોતાના વિષેની ઘણી ઘણી હકીકતો કહી નાખે છે અને અજ્ઞાતપણે થઈ જતાં આવાં મામૂલી ગણાતાં વર્તનનો મનોવિશ્લેષણ કરતી વખતે ખારીકાઈથી અભ્યાસ કરવામાં આવે છે કારણ કે માણસ જે કહેતાં હરે છે, ગભરાય છે તે આવા વર્તનો મારફત કહી દે છે.



## ૭ સંગ્રહ ઘેલછા

પુખ્ત ઉમરની એક સ્ત્રીએ મને કહ્યું: “બાળકોને જન્મ આપવો મને બહુ ગમે છે. તેમાં ય છોકરા કરતાં છોકરીઓ જન્મે તે હું વધુ પસંદ કરૂં છું.”

આવી અસામાન્ય વાત માંલગી મારાથી પૂછી જવાયું: “એમ કેમ?” અને તેણે કહ્યું: “છોકરીઓને સુંદર-કપડા પહેરાવી, શણગારી, બહાર લઈ જઈ શકાય છે, ન્યારે છોકરાઓ કહ્યું માનતા નથી એટલું જ નહિ પણ ગંદા રહે છે. જુઓને, આ મારી દીકરી કેટલી રૂપાળી છે? એના વાળ હું ઝોળુ છું, એનાં નખ રંગુ છું, એના ફેંકનું કપડું હું પસંદ કરૂં છું, અસલ ‘ડોલ’ (પૂતળી) જેવી બનાવું છું.”

એની આ ઘેલછા સાંભળવામાં મને રમુજ આવતી હતી તેથી એ જે બોલતી ગઈ તેમાં વિશ્લેષ પાડ્યા વગર સાંભળ્યા જ કર્યું. તે આગળ બોલી:

“તમને નવાઈ લાગે તેવી એક વાત કહું: રમકડાંની દુકાન મારી નજરે પડે કે તરત જ કોઈ અજબ કુતુહલ મારામાં થઈ આવે છે અને હું સીધી તે દુકાનમાં ચાલી જઈ છું. ત્યાં ગોઠવેલી જુદી જુદી “ડોલ” પર હું દ્રષ્ટિ નાંખુ છું. બસ, પછી તેમાંની એક બે ખરીદા વગર મને જપ વળતો જ નથી.”

આટલું કહી તેણે મારા સામે જોયું એટલે મેં પૂછ્યું: “એ “ડોલ”નું પછી શું કરે?”

“એ વળી એક બીજી વાત છે.” તેણે કહ્યું અને ખૂબ આનંદમાં આવી જઈ બોલી: “મારા ઘરમાં “ડોલ” માટે મેં એક ખાસ ઓરડો રાખ્યો છે તેમાં જાત જાતની “ડોલ”નો સંગ્રહ ખૂબ આકર્ષક રીતે મેં ગોઠવ્યો છે. તમે મારે ઘર આવશો તો તમે પણ એ સંગ્રહ જોઈ ખુશ થઈ જશો.”

કેટલાક દિવસ પછી એને ઘરેજવાનું થયું ત્યારે મેં એનો ‘ડોલ’-સંગ્રહ જોયો. અને તે જોઈ મને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. “ડોલ”નો સંગ્રહ

કરવાની ઘેલછા એનામાં શા માટે હશે એ પ્રશ્ન મને થતાં મેં તેને પૂછ્યું. “તમાગ પતિને પણ આ સંગ્રહ ગમતો હશે નહિ?” “એની વાત કરવાની રહેવા દો ને” તેવું દર્શાવતો હાથનો લાવ પરી તે બોલી: “એ અને એનું કામ ભલું મને જોવા જેટલી એને નવરાશ મળતી નથી તો મારા ડાહ્યા સંગ્રહમાં રમ લેવા જેટલો તો વખત ક્યાંથી કાઢે!”

આ સાલગી તેના મનમાં કયા વિષમતાં હતી તેની મને ઝાંખી થવા લાગી ને પર વધુ પ્રકાશ પડે નથી મેં કહ્યું “તમારો ‘ડાહ્યા’-મંગલુ ખરેખર ગરસ છે.” આ સાલગતાં જ તે બોલી: “જુઓને, તમે મારી આટલી પ્રશંસા કરી, પણ મારા પતિ પ્રશંસાનો એક શબ્દ કરી બોલતા નથી મેં સારા કપડા પહેર્યા હોય ત્યારે ઘણીવાર તે જગ પ્રશંસા કરે તેવી અપેક્ષા રાખું છું” પણ હંમેશાં મારે ભાગ્યે નાસીપાસે થવાનું જ હોય છે આથી, એક દિવસ હું ચિદામ્ન ગઇ અને મારાથી બોલી જવાયું: “એક દિવસ તો કહો કે તું સુંદર દેખાય છે?” અને મેં કહેવું આ સાલગતાં જ તે એકદમ ઊભા થઇ ગયા અને ગુસ્સામાં બોલી ઊઠ્યા. “સુંદર, સુંદર, સુંદર! મારે મોંએ તારે એ જ માંગણવું છે? હો આ આદ્યો અને એક રેડોર્ડ બનાવી લાવું છું. પછી ત્યારે ત્યારે માંગણવાની તને ઘેલછા થઇ આવે ત્યારે ધરાય ત્યાં મુઠ્ઠી ગ્રામોદ્ધાન પર મૂકી વગાડ્યા કરજે.”

“આ તેમનું બોલેલું માલગી હું મનમાં ખૂબ ધૂંધવાઈ ગઇ અને તે દિવસથી તેમની પરનો મારો મોહ ઊતરી ગયો છે અને ત્યાર પછી કોણ લાભે કેમ “ડાહ્યા મંગલુ” કરવાની વૃત્તિ મારામાં થઇ આવી છે અને મારા જીવનમાં એ એક મોટામાં મોટો આનંદ છે.”

પુરૂષ જનવાની વૃત્તિ

‘ડાહ્યા’-મંગલુ કરવાની જરૂરિયાત આ નાસીપાસીને ઠારણે થઈ હશે? પતિ પાસે “સુંદર દેખાય છે” તેવું કહેવરાવવાની જરૂરિયાત તેને શા માટે લાગતી હશે? આવા આવા પ્રશ્નોના જવાબ, એનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં કરતાં મળી આવેલા. પુરૂષ થવાની એનામાં અન્ય વૃત્તિ હતી પરંતુ કુદરત મામે તે અમકાય હતી. આથી તેની અન્ય વૃત્તિ અને અમકાયના વચ્ચે સમાધાન લાવવાની જરૂરિયાત પડી હતી. કેનકે બીજાના સ્વીકાર કરવાથી પ્રગ્ન થવાની તેની વૃત્તિ

હેરાન ન કરે માટે પોતે ની છે તેવું વારંવાર યાદ કરાવવાની અજ્ઞાત જઈરિયાત લાભી થઈ. તે કાળે તેનો પતિ તેની પ્રશંસા કરે તેવું તે ઇચ્છતી હતી પરંતુ તેમાં લ્યાજે તેને નિરાશા મળી ત્યારે "પોતે હોલ જેવી મુંદર છે" તેવું પોતાની વતને મનાવવાને માટે 'હોલ'—મંદ કરવા લાગી. આ ઉપરાંત એક બીજો અર્થ પણ નીકળી આવ્યો તેના અજ્ઞાત મનમાં બધી "હોલ"—મુંદર શીજો હતી અને તેમની પાસે પોતે પુરુષ છે તેવું વતી પુરુષ થવાનું અજ્ઞાત વૃત્તિને સંતોષી રહી હતી.

આ દાખલા પછી મમજી શકાય તેમ છે કે મંદકુચેલછા મારફતે મનમાં દળાયેલા, મનમાં અધૂરા રહી ગયેલા લાભો વ્યક્ત ગઈ જાય છે. આ જાઈમાં જો આ ચેલછા ઉત્પત્ત થઈ ન હોત તે તેનું જીવન આકરું, બની જત.

ટેંગલ લેમ્પનો સંચાલ

મારી પાસે મનાવિલેગળ કરાવતા એક પુરુષને ટેંગલ લેમ્પનો મંદકુ કરવાની ચેલછા છે. ગમી જાય તેવું ટેંગલ લેમ્પ જુઓ કે તે તે ખરીદવું પડે છે. પૈસા પાને હોય કે ન હોય તો પણ ખરીદ્ય વગર ચોનાળી રહેવાનું નથી. એક મહિનામાં રૂ. ૮૦૦ના ટેંગલ લેમ્પ તેણે ખરીદેલાં.

લ્યારે લ્યારે તે એકલો પડે છે કે એનું મન તરંગે ચડે તે ત્યારે ટેંગલ લેમ્પના નવા નવા "આકાર" વિષે વિચાર કરતો હોય છે અને જેવી આકૃતિ તેના મનમાં ઘસાઈ જાય કે તરત જ કોઈ ટેંગલ લેમ્પ બનાવનારને ત્યાં પહોંચી જાય છે અને ખૂબ મહેનત લઈ બનાવનારને પોતાનો બધો ખ્યાલ, આપી પોતાની જ દેખરેખ નીચે તૈયાર કરાવે છે. મમજી કે પૈમાના વ્યયનો, આમ કરવામાં એને જગમે ખ્યાલ આવતો નથી. એટલું જ નહિ પણ તેમ કરવામાં એને જરાયે દોષ થતો નથી.

આ માણસ અપરિણિત છે. પરંતુ એને માટે મુંદક છે. મારણ કે એક સ્ત્રી પર પ્રેમ સ્થિર રાખવાનું એને અશક્ય લાગે તેથી કોની માથે લમ કરવું એ પ્રશ્નની મૂંઝવણનો ઉકેલ તે લાઈ ચકતો નથી.

તેને માટે જે અશક્ય બન્યું છે તે ખીજી રીતે શક્ય બનાવે છે. તેના અજ્ઞાત મનમાં “ટેબલ લેમ્પ” સ્ત્રીનું પ્રતિક છે એટલા માટે તેના તરંગોમાં ટેબલ લેમ્પ સ્ત્રીનું સ્થાન લે છે. અત્યારે તેના દીવાનખાનામાં આડ ટેબલ લેમ્પ છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક ખીલ માણસમાં ઘડિયાળ અને ખમીસનો સંગ્રહ કરવાનો શોખ છે. રસ્તા પર ચાલતાં ચાલતાં એક દિવસ એકાએક ઘડિયાળ ખરીદવાનું તેને મન થઈ આવ્યું અને એક મામટાં જુદી જુદી જાતનાં ૧૦ ઘડિયાળ ખરીદી ઘેર ગયો. એની પત્નીએ અચળો પામી પૂછ્યું: “આટલાં બધાં?” અને તેણે કહ્યું: “તને એ નહિ સમજાય.”

પછી ઘરમાં ચારે બાજુ ઘડિયાળ ગોઠવી દઈ આરામથી આડો પડ્યો. શા માટે? અજ્ઞાતપણે તેને લાગ્યું કે જે જોઈતું હતું તે તેને મળી ગયું, તમે પૂછશો કે એને શું જોઈતું હતું?

પત્ની ટોક્યા કરે છે

આ માણસને સતત એમ લાગ્યા જ કરે છે કે કોઈ એવું ધાર્યું કરતું નથી, ન્યારે તેને ખીલઓનું ધાર્યું કરવું પડે છે. પોતાની આ નબળાઈ, આ પરાધીનતાને કારણે એને એના પોતા પર ખૂબ ગુસ્સો આવે છે, જે તે તેની પત્ની પર કાઢે છે. આથી એની પત્ની અને એને ઊભા રહે બનતું નથી. એક પણ દિવસ એમના જીવનમાં એવો નથી જતો, ન્યારે પતિપત્ની પંદર મિનિટ પણ લડાઈ કર્યા વગર સાથે રહી શક્યા હોય! તે માણસને લાગ્યા જ કરે છે કે તેની પત્ની તેને વધુ પડતું ટોક્યા કરે છે. આથી અન્ય સ્ત્રીઓનો ખ્યાલ વારંવાર તેને આવ્યા કરે છે. પરંતુ દુષ્ટત્યનો ડાંખ તે ખ્યાલો અમલમાં મૂકતાં તેને અટકાવે છે. તે દબાઈ ગયેલી કામવૃત્તિ સ્ત્રીને બદલે “ઘડિયાળ”ને પોતાનું ધ્યેય બનાવે છે.

પત્ની અને ઘડિયાળ

બધી ઘડિયાળ ગોઠવ્યા પછી તે નિરાંતે આડો પડ્યો એ શું બતાવે છે? અજ્ઞાતપણે તે એમ ધૃષ્ટતો હતો કે તેની પત્ની ટોકશે કરવાને બદલે ઘડિયાળની જેમ ઘરની શોભા બની રહે અને પોં કહે તેમ કરે તો કેવું સાઈ?

આજ માણસે જુદીજુદી જાતનાં, તૈયાર મળતાં ખમીસનો બહુ મોટી સંખ્યામાં સંગ્રહ કરેલો છે. તેનું અજ્ઞાત કારણ તેના જીવનમાં કામવૃત્તિ અંગેની મજેલી નિષ્કૃષ્ટતા છે. ખમીસ પહેરી માણસ શરીરને હુંકાળું રાખે છે. તેને જે હુંકની જરૂર છે તે હુંક મળી નથી તેથી તે હુંકના પ્રતીકરૂપે ખમીસનો સંગ્રહ કરે છે. ખમીસનો સંગ્રહ જોઈ તેને અગમ્ય આનંદ આવે છે અને તેનું એ જોમ છે એવો ખ્યાલ કરે છે, કારણ કે તેની પાસે તેટલી બધી હુંક છે એવું અજ્ઞાતપણે સ્વીકારે છે.

### વૃત્તિને અનુકૂળ પ્રતિક

તમને સવાલ થશે કે વિજ્ઞાતી પ્રત્યેનો ભાવ આવા પદાર્થો પર જતાવવાનું કેમ શક્ય થતું હશે?

વાસ્તવિક રીતે જોઈએ તો જગતને આપણે નર અને નારીની જાતિમાં ઓળખીએ છીએ. ચન્દ્ર કેવો, સૂર્ય કેવો, દિવસ કેવો, પર્વત કેવો, સમુદ્ર કેવો, ત્યારે રાત્રી કેવી, પૃથ્વી કેવી, નદી કેવી વગેરે આપણી ભાષામાં પણ આપણે વસ્તુને જાતિનું રૂપ આપીએ છીએ. દાખલા તરીકે ચોપડી કેવી, ઠવિના કેવી, દાળ કેવી, રોટલી કેવી, ભાત કેવો, લેખ કેવો, વગેરે...એનું કારણ શું?

દરેક વસ્તુના લક્ષણ પ્રમાણે આપણે તેને જાતિ આપીએ છીએ. કોઈ પણ પદાર્થનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી અથવા તે પદાર્થ સુંદર છે, ઉપયોગી છે એવું આપણે માનીએ તો તેની માથે આપણે ખામ અંગત સંબંધ બાંધાઈ જાય છે, જેને વિજ્ઞાતીય આકર્ષણ સાથે સહેજે સરખાવી શકાય તેમ છે.

આમ આપણે જોઈએ તો સ્પષ્ટ દેખાય તેમ છે કે ન્યારે વૃત્તિને સામાજિક, નૈતિક કે ધાર્મિક કારણે દબાઈ રહેવું પડે છે ત્યારે તે તેને અનુકૂળ પ્રતિક શોધી કાઢે છે. સમાજમાં આપણે તેનો વિરોધ કરતા નથી. એટલું જ નહિ પણ એનો એ શોખ છે એમ કહી તેની પ્રશંસા કરીએ છીએ.

## ૮ સનમૂંગા માનવીની ખાસીઅતો

ઉપયોગમાં આવે તેવી વસ્તુઓ સાચવી રાખવી એ તો બુધ્ધિગમ્ય વસ્તુ છે. પરંતુ સમાજમાં એવી અનેક વ્યક્તિઓ છે જેઓ ખીનઉપયોગી વસ્તુઓ કાઢી નાખી શકતી નથી. તેમ કરવું તેમને માટે બહુ મુશ્કેલ હોય છે. કેટલીક વખત તો તેઓ પોતે જ પોતાના આવા માનસિક વલણથી કંટાળી જઈ રાખી મૂકેલી વસ્તુઓ કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે છતાંય તેમાં અમુક અંશે નિષ્ફળ નિવડે છે.

### જીદી સ્વભાવ

આવી જાતનું માનસિક વલણ ઘડાવાનું શું કારણ હશે? તમે જો તેવા કોઈ માણસને ઓળખના હોશો તો તેની કેટલીક ખાસિયત તમને જરૂર દેખાઈ આવશે. પહેલાં તો તમે જોઈ શકશો કે તે માણસ સ્વભાવે જીદી છે. ધાર્યું કરવાની વૃત્તિવાળો હોવાથી એને ક્ષણે તેવું ન થાય ત્યારે તેને ગુસ્સો થઈ આવે છે ને જોડા લાગે છે. આવા માણસો મનની વાત મનમાં જ ભરી રાખે છે. તેમને કહેવું હોય તો પણ તેમનાથી કહેવાતું નથી. જાણે અંદરથી કશુંક પકડી રાખતું હોય તેવો તેમને અનુભવ થાય છે. એથી આવા માણસો સ્વભાવે બધું ખાનગી રાખનાર હોય છે. તેમનું મન-દિલ હંમેશાં બંધ હોય છે. તેથી લાગણીઓનો અનુભવ કરવો તેમને માટે અશક્ય લાગે છે. હંમેશાં માનસિક સ્થિતિ તંગ રહેતી હોવાથી તેઓ કદિ “નિરાંત”નો અનુભવ કરી શકતા નથી.

આવો એક માણસ ખીનઉપયોગી કાગળોને કચરાપેટીમાં કે બહાર ફેંકી દઈ શકતો નથી. ફાટેલાં પરખીડીયાં, કાગળના ડૂંથા ને ટુકડા તેમ વસ્તુઓના ટુકડા તેના ટેબલના ખાનામાં તે એકઠા કરે છે-તેને એકઠા કરવાં પડે છે કારણ કે તેને તે નાખી દઈ શકતો નથી. ટ્રેન, બસ, ટ્રામ, સિનેમા વગેરેની ટિકિટનો ઉપયોગ થઈ ગયા પછી પણ તે ફેંકી દઈ શકતો નથી. તેના ખિસ્સામાં તે એકઠી થાય

છે. ધોવા જાય ત્યારે તેના ખિસ્સામાંથી ધોખી કાઢી નાજે છે, પણ પોતે કાઢી નાખી શકતો નથી.

મારી ઝોળખીતી એક બાઈ તક પડી ગયેલી કે કાણું પડી ગયેલી માટલી કે માટલું ફગાવી દઈ શકતી નથી, માળીયામાં માટલી-માટલાંને મોટો ઢગ તેણે એકઠો કરેલો છે. તેના ઘરના માણસો બધે ઉકરડો કાઢી નાખવાની ધમકી આપે છે ત્યારે તે મક્કમપણે કહે છે, “તમારે મન લલે તે ઉકરડો હોય પણ તે હું કાઢી નાખવા નહિ દઉં. ધૂળ પણ કોક વખત કામમાં આવે છે.”

આ છેલ્લી દલીલ આવા માણસો હુંમેશાં કરે છે અને કોઈ દિવસ કામમાં આવશે તેવું માની તૂટેલી પુટેલી વસ્તુઓ રાખી મૂકે છે. કોઈ કોઈ વખત સાફસૂફ કરવાની ધૂન તેમને થઈ આવે છે ત્યારે સાફસૂફી કરવાને બહાને બધું અથવા કેટલુંક ફેંકી દે છે. રવિવારે કે અમુક દિવસોને આંતરે જીલાબ લઈ પેટ સાફ કરી નાખવાનું માનનારા આવી વૃત્તિવાળા હોય છે.

પર્સમાં દ્રામ ટિકિટનો સંગ્રહ

એક બાઈ દ્રામની ટિકિટ ખરીદી પર્સમાં મૂક્યા પછી નાખી દઈ શકતી ન હતી. ન્યારે પર્સ ઠસોઠસ ભરાઈ જાય ત્યારે એક દિવસ પર્સ ખાલી કરી નાખવા એક પછી એક ટિકિટ જોઈ જોઈ ફેંકી દેતી. એક વખત દ્રામમાં મુસાફરી કરતાં ટિકિટ એક કરનારે તેની પાસે ટિકિટ માગી ત્યારે પર્સ ખોલી જોયા વગર જે ટિકિટ હાથમાં આવી તે તેણે આખી ટિકિટ એક કરનારે જૂની ટિકિટને ઉપયોગ કરી મુસાફરી કરવાનો તેના પર આરોપ મૂક્યો અને તેથી તે મોટી આફતમાં આવી પડેલી. મોટી સંખ્યામાં તેની પર્સમાંથી ટિકિટો નીકળી તેથી તે દ્રામ કંપનીને છેતરવાનો ધંધો કરતી હતી તેવો આરોપ તેની પર મૂકાયેલો. સાચી રીતે આ બાઈ કંપનીને છેતરવા જરાયે ઇચ્છતી ન હતી પરંતુ તેનું વર્તન એવું હતું કે જેથી બીજાઓને તેના પર શંકા આવેલી.

નિરૂપયોગી ચીજો

હું નાનો હતો ત્યારે અમારા પડોશમાં એક ઘરડા માણસ રહેતા હતા. નિઃસંતાન પત્નીના મરી ગયા પછી તે પોતે જ પોતાની

રસોઈ કરતા અને લગભગ એકલવાયું જીવન ગાળતા. દરરોજ સવારમાં તે મંદિરે દર્શન કરી પાછા વળતાં રસ્તામાં પડેલા લાકડાના ટુકડા, દાતણની ચીરિયાં, ચીથરાં એવી નાખી દીધેલી વસ્તુઓ એકઠી કરી ઘેર લઈ આવતા. એમના મકાનના અંદરના ઓરડામાં કોઈ કદિ પણ જઈ શકતું નહિ તેથી “પટારામાં ખૂબ રૂપિયા છે ને દરરોજ રાત્રે ગણે છે.” તેવી વાતો તેમના વિષે થતી. એમના મૃત્યુ પછી જ્યારે તેમના સગાં અંદરના ઓરડામાં ગયા ત્યારે પટારામાંથી થોડા રૂપિયા નિકળ્યા, પણ તે ઓરડાના બીજા ખૂણામાં લાકડા, ચીરિયો, ચીથરાંનો મોટો ઢગલો જોયો ત્યારે તે ઢગલામાં રૂપિયા સંતાળ્યા હશે તેવા ખ્યાલથી ઢગલો ખૂંદી વળ્યા પણ કશું જ નીકળ્યું નહિ. પૈસાની દૃષ્ટિએ કે વાસ્તવિકતાની દૃષ્ટિએ જેનો કંઈ ઉપયોગ નથી તેવી વસ્તુઓ કેટલાક માણસો શા માટે એકઠી કરી રાખતાં હશે ? શા માટે ફેંકી નહિ દેતા હોય ?

મારા એક ઓળખીતા જવાબ આપી દીધા પછી પણ તેમની પર આવેલા કાગળો ફાંટી નાખી દઈ શકતા નથી. કાગળોનો ઢગલો થઈ ગયા પછી એક દિવસ ધૂનમાં આવે ત્યારે એક પછી એક કાગળો વાંચી જઈ ફાંટતા જાય છે. થોડા કાગળોનો નિકાલ લાવ્યા પછી કંટાળી જાય છે ને રહી ગયેલા પાછા મૂકી દે છે. આમ એક સામટા બધા કાગળોનો તે નિકાલ પણ લાવી શકતા નથી.

આવા લોકોમાં એક બીજી ખાસિયત જોવામાં આવે છે. જેઓ બીનઉપયોગી વસ્તુ ફેંકી દઈ શકતા નથી તેઓ નવી વસ્તુઓ ખરીદવાનું હંમેશા મુલતવી રાખે છે. અને ખરીદ કર્યા પછી પણ તેનો ઉપયોગ કરતાં અચકાય છે. “આજે નહિ, કાલે” અથવા “બગડી જશે.” તેવા બહાને વાપરવાનું મુલતવી રાખે છે. આ કારણે આપણે કેટલાક લોકોના ઘરમાં સંગ્રહાયેલી વસ્તુઓ સારી રીતે કળાટમાં ગોઠવેલી જોઈએ છીએ આ એ પ્રકારના માણસો છે જેઓ જોઈને જ ધરાઈ જાય છે.

નવી ચીજોનો ઉપયોગ

મારો એક દરદી નવા ખૂટ કે નવાં કપડાં વાપરતાં હંમેશા



અચકાય છે તેથી ખૂટ છેક ઘસાર્ધ જાય કે કપડાં ન પહેરી શકાય તેવી હાલત થઈ જાય ત્યાં સુધી નવો લેતો નથી. નવી વસ્તુ વાપરવાનો પ્રસંગ અને આનંદ આપનાર નથી હોતો. કારણ કે વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાથી જ્યારે તે જૂની થઈ જશે ત્યારે તેને કાઢી નાખવી પડશે એવો અજ્ઞાત ગભરાટ તેના મનમાં હોય છે.

આવા માણસોમાં કોઈના ઉપકાર નીચે આવવા સામે સખ્ત વિરોધ હોય છે. આ વિરોધ સામે ‘‘કોઈને કશું ન આપવાની’’ તેમની અજ્ઞાતવૃત્તિ છુપાયેલી હોય છે. તેથી પૈસા આપવા કે લાગણી આપવી તેમને માટે અશક્ય હોય છે.

**પ્રેમ આપી શકતો નથી**

મારા એક પુરુષ દરદીએ મને કહેલું, ‘‘પ્રેમ કરવો, પ્રેમ આપવો મારે માટે અશક્ય છે. કારણ કે મારા પ્રેમને કોઈ લાયક હોય તેવું મને દેખાતું જ નથી. આથી બીજાઓનો પ્રેમ સ્વીકારતાં પણ હું અચકાઉં છું. કોઈને ત્યાં મહેમાન તરીકે જતાં મને શરમ આવે છે, કારણ કે કોઈ મહેમાન મારે ત્યાં આવે તે મને ગમતું નથી પરિણામ એવું આવ્યું છે કે હું કોઈનો બની શક્યો નથી કે કોઈને હું મારા બનાવી શક્યો નથી.’’

**લાગણી અને બંધકોષ**

આ રીતે જે માણસોમાં આપવું કે ન આપવું, લેવું કે ન લેવું, રાખવું કે નાખી દેવું એ વિષે અજ્ઞાત ઘર્ષણ હોય છે અને તેને કારણે ન આપવાનું, ન કાઢવાનું વલણ બંધાઈ જાય છે ત્યારે તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે બંધકોષીયા બની જાય છે. માનસિક રીતે પોતાની લાગણી બહાર કાઢી શકતા નથી તે જ કારણે શારીરિક રીતે મળ કાઢી શકતા નથી.

બચપણમાં એક વખત એવો આવે છે કે જ્યારે લાગણી અને મળ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા બેંધ શકાય છે. દરેક ઘરમાં બહુ જ સામાન્ય એક ચિત્ર બેવા મળે છે. બાળક તદ્દન નાનું હોય છે, લગભગ બે વર્ષનું, ત્યારે મા સીસોટી વગાડીને કે કોઈ બીજું

વર્તન કરી રાજી કરે ત્યારે બાળક મળ બહાર કાઢે છે. ન્યાંમુધી તેને રાજી કરવામાં નથી આવતું ત્યાં મુધી મળ રાખી મૂકે છે. બચપણમાં બંધાઈ ગયેલા આવા વલણવાળા માણસો મોટી ઉંમરે બંધકોષથી પિડાતા હોય છે.

**એની ખીજ દવા નથી**

બંધકોષ જાતે શારીરિક રોગ નથી પરંતુ “કોઈને કશું ન આપવું” એ જાતના માનસિક વલણનું પરિણામ છે. તેથી તો બંધકોષ માટે કોઈ દવા છે જ નહિ. કેટલીય દવાઓ મળને અંદરથી ધકેલી બહાર કાઢે છે અને તેથી થોડા દિવસ માટે, દવા લેતા હોય ત્યાં મુધી, ફેરફાર થયેલો જોવામાં આવે છે પરંતુ દવા બંધ કર્યા પછી થોડા જ દિવસમાં મૂળ સ્થિતિ પાછી આવી જાય છે. આ કારણે ન્યાં મુધી માનસિક વલણમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં મુધી બંધકોષ ચાલુ રહે છે.

આપણી ભાષામાં “ઝાડો ખુલાસીને થતો નથી” એવું બોલી “ઝાડ”ને માટે જે કહેવું હોય છે તે “ખુલાસો” શબ્દો વાપરીને કહીએ છીએ. આપણે “ખુલાસો” શબ્દ માણસના લાવો વિષે પણ વાપરીએ છીએ જે લોકોમાં મનની વાતનો ખુલાસો કરવા સામેનો વિરોધ બતાવતું વલણ હોય છે તેઓને ઝાડો પણ ખુલાસીને આવતો નથી.

**જેઓ આપી શકતા નથી**

જે લોકો પોતાનું કશું બીજાને આપી શકતા નથી, જેઓ એમ માને છે કે બીજાઓ તેમની લાગણી મેળવવા લાયક નથી અથવા તેનો અસ્વીકાર કરવામાં આવશે એવો ડર હોય છે : તેવી જાતની માનસિક મુશ્કેલીઓથી પિડાતા જેઓએ મારી પાસે મનોવિશ્લેષણ કરાવ્યું છે તે બધા બંધકોષથી પિડાતા હતા અને મેં અનુભવે જોયું છે કે જેમ જેમ તેમના માનસિક વલણમાં ફેરફાર થતો ગયો તેમ તેમ તેમનો બંધકોષ ઓછો થતો ગયેલો.

**પતિપત્નીના ઝઘડા**

પતિપત્ની વચ્ચેના શારીરિક સંબંધમાં માનસિક કારણે આવેલી

મુશ્કેલીને કારણે ત્યારે બન્નેએ મનોવિશ્લેષણ કરાવવા માંડ્યું ત્યારે સૌથી પહેલાં તો મને દેખાઈ આવ્યું કે તેઓ બન્ને એક બીજાને પોતાની લાગણી ખુલાસીને આપી શકતા નહોતાં. પત્નીને એમ થયા જ કરતું કે એનો પતિ તેનાથી કંઈક છુપાવી રહ્યો હતો. તેવી જ રીતે પતિને થયા કરતું કે પત્ની તેનાથી કંઈક છુપાવી રહી હતી. આ બન્ને એક બીજાને, પોતાની લાગણી આપી શકતાં નહતાં તેથી પોતાના માનસિક વલણનું એક બીજા પર ઝોટું આરોપણ કરતાં હતાં. અને લજ કરવામાં કેણે કોની પર ઉપકાર કર્યો છે એ વિષય પર ઘણી વખત ઝઘડો માઝા મૂકી દેતો.

આ બન્ને બંધકોષથી પિડાતાં હતા મનોવિશ્લેષણને કારણે જેમ જેમ માનસિક વલણમાં સુધારો થતો ગયો, જેમ જેમ તેઓ તેમની લાગણીઓ સહેલાઈથી વ્યક્ત કરવા લાગ્યાં તેમ તેમ તેમનો બંધકોષ જતો રહ્યો એટલું જ નહિ પણ બંધકોષ દર્શાવતા ચહેરા પરના ચિહ્નો પણ અદ્રશ્ય થઈ ગયાં અને ત્યારથી તેઓ “એક બીજા પર ઉપકાર કર્યો છે.” તેમ માનવાને બદલે પ્રેમથી રહી શકે છે

## ૯ દબાવેલો ગૂસ્સો અને મનોહંખ

“હવે હું આવી ગઈ છે. મારાથી આ સહન થતું નથી. હું આમ એના પૈસા ખર્ચી નાખી ક્યાં મુઠ્ઠી એને શિક્ષા કર્યા કરીશ?” મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઈએ આ વાક્યો ઉચ્ચાર્યા ત્યારે તેની આંખમાં આંસુ હતાં, એનાં પતિના કેટલાયે પૈસા તેણે ખર્ચી નાખેલા અને ખર્ચે જતી હતી તેથી હંમેશાં પૈસાની તૂટ રહેતી. તે માટે એના પતિને વધુને વધુ મહેનત કરવી પડતી.

તેનો ભલો પતિ એના હાથમાં બધો પગાર મૂકી દેતો ત્યારે તે ખુશ ખુશ થઈ જતી અને એ જ ખુશીમાં પગારનો મોટો ભાગ ખર્ચાઈ જતો.

કોને માટે ખર્ચાય છે?

ઘણી વખત પતિ ચિદાઈ હિસાબ માગતો ત્યારે તે કહી દેતી “આ રહ્યો હિસાબ, તમે જોઈ લો. એકકે પૈસો મેં મારે માટે ખર્ચ્યો છે?” અને ખરેખર તેમ જ હોય. છોકરાઓનાં કપડાં ને શોભાની ચીજો, મિત્રોને બેટ અને સગાંઓ માટેની લહાણીઓ એમાં જ મોટા ભાગના પૈસા ખર્ચાઈ જતા. કેટલીય વખત તો વસ્તુની જરૂરિયાત છે કે નહિ તેનો ખ્યાલ કર્યા વગર ખરીદાઈ જતી. એને પોતાને જ મનોવિશ્લેષણ કરાવતાં સમજાઈ ગયું હતું કે તેના જીવનનો ઉદ્દેશ અજ્ઞાનપણે પોતાની પાસે જે ઠાંઠ હોય તે ખર્ચી નાખવાનો હતો.

તેણે મને કહ્યું - “રસ્તા પર હું ઉભી હતી. ત્યાં એક લિખારણ આવી. મારી પાસે ભીખ માંગી પર્સ ખોલતાં મારા હાથમાં પાંચ રૂપિયાની નોટ આવી ગઈ અને તે મેં આપી દીધી એક દિવસ વીસ રૂપિયા લઈ દરરોજ તે ત્યાં ત્રીવવા આપેલા મારા પતિના કપડાં લેવા જતી હતી ત્યાં એક ગર્ભવતી લિખારણે મારી પાસે ભીખ માંગી. મને તેની પર દયા આવી ને મેં વીસ રૂપિયા આપી દીધા.

અજ્ઞાનપણે વેર લેતી હતી.

આ પ્રમાણે આ બાઈ એના પતિના પૈસા એટલા બધા ખર્ચી

નાખતી કે ઘરમાં જરૂરિયાતની વસ્તુઓ લેવા માટે કે બિલ ભરવા માટેનાં નાણાં રહેતાં નહિ. મનોવિશ્લેષણ કરાવતાં તે બાઈને દેખાયું કે પતિના પૈસા ખરચી નાખી, પતિને તેમ જ પોતાને મૂંઝવણમાં મૂકી તે પતિ પર કેઈ અજ્ઞાત કારણે વેર લઈ રહી હતી. અને વધુ મનોવિશ્લેષણ થતા છુપાયેલું કારણ બહાર નીકળી આવ્યું. એના પતિ તરફથી એને અતોષ નહોતો. આ બાઈની કામવૃત્તિ હમેશાં અતૃપ્ત રહેતી. આથી સ્વાભાવિકપણે પતિ તરફ તેને ગુસ્સો થવો જોઈએ. પરંતુ તેમ થવાને બદલે જાણે જીવનમાં ભારેભાર, મુશ્કેલી, છે તેણે, તેનું વર્તન હતું. પતિ પર તેને ગુસ્સો છે એવો તેને ખ્યાલ સરખો થે નહોતો. પરંતુ દિવસે દિવસે પૈસા વધુ ને વધુ ખરચી નાખવાનું વર્તન તેનાથી થતું હતું તે પરથી દેખાઈ આવ્યું કે પતિ પરનો સંશ્લેષણ દેખાવી દીધેલો, અજ્ઞાત થઈ ગયેલો ગુસ્સો, તેની પાસે પતિને શિક્ષા કરનારું વર્તન કરાવી રહ્યો હતો. આ પ્રમાણેની મમજ તે બાઈમાં આવી ત્યારથી પૈસા ખર્ચવાની જરૂરિયાત ઓછી થવા લાગી.

બહારથી બહુ જ શાંત દેખાતા માણસો બહુ જ વિચિત્ર બ્રમ આપણી પાસે ઊભા કરે છે. ખૂબ મહત્વની ખૂબી તેમાં એ છે કે તેવા માણસો પોતે ગુસ્સે ધાય છે તેનો પણ તેમને ખ્યાલ હોતો નથી, એટલી જખખર રીતે તેઓ ગુસ્સાને દેખાવી દઈ શકે છે. પરંતુ દેખાઈને અજ્ઞાત થઈ ગયેલો ગુસ્સો તેમનાં વર્તનને મારફતે બહાર નીકળી આવે છે.

થોડા વખત પહેલાં એક માણસ માધાના દુખાવા માટે મનો-વિશ્લેષણ કરાવવા મારી પાસે આવેલો. એને જોતાં કોઈને પણ ખ્યાલ નહિ આવે કે તે માણસ માથું દુખાડીને ગુસ્સો કરવા માટે પોતાને શિક્ષા કરી રહ્યો હતો. જે પછે તેને ખબર પડી કે જે યુવતી સાથે તે પરણવા ઇચ્છતો હતો તે યુવતી તેના પોતાના મિત્રનાં પ્રેમમાં હતી તે જ પછે તેનું માથું દુખવાનું શરૂ થયેલું. પોતે પોતાની જાતને એવો ઉદાર દિલ માનેતો હતો, કે મિત્ર પર તેને છૂપી, અદેખાઈ કે ગુસ્સો થઈ આવવો ન જોઈએ તેવો

તેનો ખ્યાલ હતો. આથી જ્યાં સુધી તેણે મનોવિશ્લેષણ કરાવેલું નહિ ત્યાં સુધી તેનું પોતાનું માથું દુખાડીને ગુસ્સો તથા ઇર્ષ્યા થવા માટે પોતાને શિક્ષા કરી રહ્યો હતો તે તેને સમજાવેલું જ નહિ.

આ રીતે જે માણસો પોતાને ગુસ્સો થયો છે તે જોઈ કે જાણી શકતા નથી. તેઓમાં “માયા, મમતા” જેવું સહેલાઈથી બની શકે છે.

મોટે ભાગે આવા લોકોને દિવસમાં બે ત્રણ વાર આડે જવું પડે છે અને જ્યારે જ્યારે ગુસ્સો તેમને અજાતપણે થઈ આવે છે ત્યારે થયેલા ગુસ્સાને પોતાની જાતને શિક્ષા કરી કાઢી નાખવા માટે વધુ આડા (ડાયરિયા) થઈ જવા માટેનું વલણ છેક બચપણથી બંધાઈ ગયેલું હોય છે.

જ્યારે જ્યારે મનમાં ઠંજ લાગે તેવું આવા માણસોથી થાય છે ત્યારે તેમને એકાએક આડા (ડાયરિયા) થઈ આવે છે. જે બીજાઓ ખાય છે તે જ આવા વલણવાળા માણસો ખાય છે છતાં તેમને એકલાને જ આડા થાય છે ને બીજાઓને થતા નથી એ જતાવે છે કે આડા કરે તો જ તેમને કોઈ દુષ્કૃત્ય ક્રિયા માટેની શિક્ષા મળી ગઈ છે તેવું તેમને લાગે છે.

મારા એક દરદીને પેટમાં વારંવાર ચૂંક આવે છે ને આડા થઈ જાય છે. કોઈ માણસ એના મનની વાત ન કરતું હોય તો આપણે તેને કહીએ છીએ; ‘જોલતાં શી ચૂંક આવે છે?’ એટલે કે જોડી નાંખતાં તે કંઈ શિક્ષાથી ગભરાય છે.

આ પ્રમાણે ચૂંક આવવી એ માણસને પોતાને પોતાના દુષ્કૃત્ય માટેની થતી શિક્ષા છે.

મને વિશ્વલેષણ કરતાં દેખાઈ આવ્યું કે આ માણસને તેના બાપ પર અનુદદ તિરસ્કાર છે. પરંતુ એ બધા તિરસ્કારને તેણે એટલી ખૂબીથી દબાવી રાખેલો કે કોઈને કશી ખબર પડે જ નહિ તેના બાપ માટે તેને ખૂબ માન છે અને પોતે આજ્ઞાકિત છે તેવું હંમેશાં એ જતાવતો. તે અઠાવીસ વર્ષનો થયેલો હોવા છતાં

તેના બાપા તેને ટોકે છે, ત્યારે તે એમ જ માને છે કે તેના બાપા સાચા છે અને પોતે ભૂલ કરેલી છે પરંતુ ટોકણી થયા પછી થોડા જ વખતમાં તેને ચૂંક આવી જાય છે.

(ગુસ્સો કરવો એ પાપ છે એવું મનાવી ગુસ્સો કરવા માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે તેવી પરિસ્થિતિમાં ઉછરનારા માણસોને પોતે સારા છે તેવું બતાવવાને માટે પોતાને ગુસ્સો થતો જ નથી તેવું માનસિક વલણ કેળવવું પડે છે. પરિણામે ગુસ્સો થાય તો તે માટે શિક્ષા થવી જ જોઈએ તેવું પોતે સ્વીકારી લીધેલું હોવાથી જ્યારે જ્યારે પોતાને અજાતપણે ગુસ્સો થાય છે ત્યારે અજાતપણે પોતે જ પોતાને શિક્ષા કરે છે અને સાથે સાથે અજાતપણે ગુસ્સો કરાવનારને પણ શિક્ષા કરવાનું ચૂકતો નથી.)

સામાજિક દૃષ્ટિએ ભલા અને પરોપકારી દેખાતા આવા માણસોનાં આતરડાં તેમના સાચા સ્વભાવને પ્રગટ કરી દે છે. મોટે ભાગે આવા માણસોને વારંવાર ઝાડા થઈ આવે છે.

~~કહ્યું જ હોતું નથી.~~ પોતાનું જે કંઈ હોય તેનો વાસ્તવિકપણે ખ્યાલ કયાં વગર આપી દે છે એવા એક મારા દરદીએ એક દિવસ મને પૂછ્યું: “તમને પૈસાની તો જરૂર હશે જ.” મેં કહ્યું, “હા” અને તેણે શા માટે તેવો સવાલ પૂછ્યો હશે તેનો હું વિચાર કરું તેટલામાં તો દસ હજાર રૂપિયાનાં એક લખી તેણે મારા હાથમાં મૂકી દીધો. પાસે જિભેલી તેની. નર્સ હાંફળીફાંફળી થઈ ગઈ. મેં તેને ધીરજ રાખવાનો ઇશારો કર્યો. તેની પાસેથી બહાર નીકળ્યા પછી નર્સની હાજરીમાં એ એક મેં ફાડી નાંખ્યો.

આજ બાઈને એની આયાએ કહ્યું, “બાઈ, તમારું કાંડાનું ઘડિયાળ બહુ સરમ છે.” એ માંલણી તે બાઈએ તેને સામું પૂછ્યું: “તને ગમ્યું?” અને આયાએ કહ્યું: “હા” તરતજ તે બાઈએ તેને કહ્યું: “બા, લઈ, બા,” એક વર્ષને અંતે આ બાઈ પાસે પોતાના ઉપયોગમાં આવે તેવી એક પણ ચીજ રહેલી નહિ. આમ એ પોતે અપરિચ્છિન્નતા પાળી રહી હતી.

અમુક વસ્તુ પોતાની છે તેવો માલિકીહક રાખતાં આવા લોકો ગણાય છે. તેમની પાસે આવું વર્તન કરાવનાર તેમની માનસિક વ્યથા હોય છે; અને જ્યાં સુધી તેઓ પોતાની વસ્તુઓ ખીજાને આપી દેતા નથી ત્યાં સુધી મનમાં તેમને ખૂબ ભાર લાગે છે. વસ્તુ આપી દીધા પછી બાણે મનમાંનો કંઈક બોલે હજારો પડ્યો હોય તેવો તેમને અનુભવ થાય છે.

આવી જાતનો અનુભવ લિખારીને જુના કપડાં, એકું ખાવાનું, સડી ગયેલું અનાજ કે પાઈ પૈસો આપનારને થાય છે. તેઓ લિખારીને જે કંઈ આપે છે તે મારફતે લિખારીનું દુઃખ દૂર કરવાનો તેમનો ઉદ્દેશ હોતો નથી. પરંતુ તેવા કહેવાતા પુણ્ય મારફતે તેમના પોતાના મનનો બોજ ઓછો કરે છે.

આપણે એવા કેટલાક માણસો જોઈએ છીએ, જેઓ લિખારી પાસેથી પસાર થઈ થોડે આગળ ગયા પછી પાછા જઈ પૈસો જે પૈસા લિખારીને આપે છે. લિખારી પાસેથી પસાર થઈ ગયા પછી એના મનમાં એવું શું થયું કે જેથી એને પાછાં આવી પૈસો આપવાં પડ્યાં? અરધી કે એક મિનિટમાં એવું તે શેનું દબાણ થયું કે જેથી તેણે ન કરવા ઇચ્છેલું વર્તન કરવું પડ્યું?

લિખારી પાસેથી જ્યારે તે માણસ પસાર થયો ત્યારે તરતજ સીખ આપવી કે ન આપવી તેવું ઘર્ષણ તેના મનમાં શરૂ થયેલું અને સીખ આપ્યા વગર ત્યાંથી પસાર થઈ ગયો તે માટે તેના મનમાં તેને ડંખ લાગવા માંડેલો અને એ ડંખમાંથી છૂટવાને માટે તે પાછો જઈ લિખારીને સીખ આપે છે. એટલે કે જ્યારે જ્યારે આપણે ખીજાને મદદ કરીએ છીએ ત્યારે માટે ભાગે મદદ કરવા ખાતરજ નહિ પણ ન કરીએ તો મનમાં જે ડંખ લાગે તેની વેદના સહન કરવી આકરી પડે છે તેમાંથી બચવાને માટે મદદ કરીએ છીએ આથી મદદ કરવા માટેનું વર્તન કર્યા પછી આપણને કોઈ બંધનમાંથી છૂટ્યા હોઈએ તેવો છુટકારાનો અનુભવ થાય છે. અંદરથી લાગતા ડંખથી બચવા માટે જે કંઈ કરીએ



છીએ તેને આપણે પુણ્યના નામથી ઓળખતાં આવ્યા છીએ.

મારી એક ઓળખીતી બાઈ દરરોજ કૂતરાંને રોટલા નખાવે છે અને કૂતરાં બાઈ ન લે ત્યાં સુધી જમતી નથી. કૂતરાં બાઈ ન લે ત્યાં સુધી તેનાથી જમી શકાતું નથી તેનું શું કારણ હશે? કૂતરાંનું જમવું અને તેનું જમવું એ બન્ને સાથે એવો તે શો મળાંધ હશે? બીજાને ખવડાવ્યા પછી પોતે ખાવું તેની પાછળ બીજાનું ખાવાનું પડાવી લેવાની અજ્ઞાત ઇચ્છા છે. પરંતુ તે ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તે તો મનમાં હંખ લાગે તેથી તે ઇચ્છાને દબાવી દઈ, તેનાથી અજ્ઞાત બની જઈ જાણે પોતામાં બીજાનું પડાવી લેવાની ઇચ્છા છે જ નહિ તેવું બતાવવા તેવા માણસોને પરાણે પરગણુ બનવું પડે છે; અને પરગણુપણું તૂટી જવાને હંમેશાં લય હોય છે તેથી તેને વ્રત લેવું પડે છે. આ બાઈને તેનાથી નાની એક બહેન છે. આ બહેનને મદદ કરવાનું કોઈ કહે તો તેનો મિલજ જતો રહે છે અને કહે છે: “એ કાંઈ મદદ કરવાને લાયક છે?” ખરી રીતે તો નાની બહેન તરફના તિરસ્કારે તેને કૂતરાંને ખવડાવ્યા વગર ન જમવું તેવું વ્રત તેની પાસે લેવરાવેલું.

શુસ્સો, તિરસ્કાર, અદેખાઈ, ઈર્ષા એ બધાંને દબાવી રાખવાને જમે તેટલો પ્રયત્ન કરવા છતાં અજ્ઞાતપણે તે કોઈ ને કોઈ રીતે બહાર નીકળી આવે છે. તેને બહાર કાઢ્યા વગર છુટકો જ થતો નથી. આવા માણસો હંમેશાં પોતાનું બધું આપી દેવામાં માને છે. બીજાઓ માટે ઘસાઈ જવું તે તેમની ફિલસૂફી હોય છે. પોતાને માટે તેઓ કદી પૈસા ખર્ચતા નથી બ્યારે બીજાઓ માટે છુટે હાથે ખર્ચે છે. અને બહારથી તો તેઓ નમ્ર માયાળુ અને મારા દેખાતા હોય છે. આ માણસોમાં માલિકીહકનો ખ્યાલ ઓછો હોવાથી અપરિગ્રહી સહેલાઈથી બની શકે છે.

૧૦ : વહેમ એટલે મનના

## ભાવોનું બાહ્ય આવિષ્કરણ

એના બાપાએ તેનું નામ સરસ્વતી પાડેલું. લગ્ન થયા પછી સસરા પક્ષે તેનું નામ નયના પાડયું. પહેલા વર્ષે વરવહૂને બન્યું નહિ તેથી સાસુએ જ્યોતિષી પાસે નયનાના ગ્રહ જોવડાવ્યા અને તેનું નામ પ્રભા પાડયું. નામ બદલ્યા છતાં વરવહૂનો મંગલ સુધરવાને બંદલે બગડતો ગયો અને જ્યારે પ્રભા સાસરિયું તણ પિયેર ચાલી ગઈ ત્યારે સાસુએ તેમના કુટુંબના ગુરુની સલાહ લઈ ચંદ્રિકા નામ પાડયું અને તે નવા નામે પુત્રવધૂને પાછી લઈ આવ્યાં. ત્રણ વર્ષના લગ્નકાળમાં તેનાં ત્રણ નામ બદલાઈ ચૂક્યા હતાં છતાં પતિપત્ની અને સાસુ વચ્ચે મેળ આવ્યો જ નહિ. આથી એક દિવસ જ્યારે તે ઉશ્કેરાયેલી અવસ્થામાં હતી ત્યારે તેણે મને કહ્યું : “હું” મરી જઈશ ત્યારે કોણ જાણે મારા શબને શું થ નામ આપશે ”

જંગલી લોકોમાં નામ બદલી નાખવાનો રિવાજ છે. તેમનામાં એવી માન્યતા છે કે જ્યારે શેતાન માણસમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેનું આરોગ્ય બગડી જાય છે. તેથી માદો માણસ સારો થઈ ગયા પછી એ શેતાનને ધકેલી કાઢ્યા પછી શેતાન એને શોધી પાછો ન આવે તે માટે તેનું નામ બદલી નાખવામાં આવે છે.

આવી જાતના જુદા જુદા પ્રકારના કેટલાયે વહેમો પ્રચલિત થયેલા આપણે જોઈએ છીએ. અને આપણે પોતે જાણીએ છીએ કે આપણાં કેટલાંયે વર્તનો ક્રૂર વહેમથી દોરવાઈને થતાં હોય છે. મારા એક મિત્રને એ બહાર જતો હોય ત્યારે સામે મળનાર માણસ તેને પૂછે ‘ક્યાં જાવ છો?’ તો તે એકદમ ઢીંકો પડી જાય છે અને તરત જ ‘કંઈક અનિષ્ટ થશે’ તેવો ખ્યાલ તેના મનમાં ઉદ્ભવી તેને હેરાન કર્યા કરે છે.

“મારા એક દરદીએ તેની માનસિક પીડાનું વર્ણન કરતાં કહ્યું: મને એમ લાગ્યા જ કરે છે કે મારું કંઈ અનિષ્ટ થવાનું છે અને તેથી મારા મન પર ગ્લાનિ ફરી વળી છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ કે મિત્રોને મળવાનો આનંદ મારામાંથી ચાલી ગયો છે.” એણે આ જે કહ્યું તેમાં વધુ ઊંડા ઊતર્યા વગર તપાસીએ તો પણ દેખાઈ આવે તેમ છે કે જે અનિષ્ટ થવાનું તેને લાગ્યા કરતું હતું તેની શરૂઆત તો ક્યારની એ થઈ ચૂકી હતી. થઈ શકતું નથી એમ કહી કામ કરવાનું તો તેણે છોડી દીધું હતું. ગ્રીષ્મને મળવામાં આનંદ નથી એમ કહી પોતાની જાતને તેણે એકલવાઈ બનાવી મૂકી હતી.

અનિષ્ટ થવાનું છે, એવી અગમચેતી તેને શા માટે થઈ હશે તે આપણે માટે બહુ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. સૌથી પહેલાં તો એને જે અગમચેતી થઈ તેનો લાલ લેવાને બદલે તેની વ્યથા વર્ધ પડી તેનું શું કારણ હશે?

મેં તેને કહ્યું: “કામ ન કરી શકવા માટે કે સામાજિક પ્રવૃત્તિ બંધ થઈ જવા માટે ભલે તમને દુઃખ થતું હોય પરંતુ કામ કરવાની અને મિત્રોને મળવાની તમારી પોતાની જ અજ્ઞાત ઈચ્છા છે તેથી જે કંઈ બની રહ્યું છે તે તમારી પોતાની અજ્ઞાત મરજીને કારણે જ છે.”

અને એક પળનો પણ વિચાર કર્યા વગર મેં જે કહ્યું તેન પ્રત્યાઘાતરૂપે તે તરત જ બોલી ઉઠ્યો: ‘ના, ના, એવું તે કંઈ હોય! આવું સહન કરવું કેને ગમે?’

ત્યારે મેં તેને સમજાવ્યું: “અનિષ્ટ થશે તેવો ભાસ તમને થયા કરે છે એ જ બતાવે છે કે તમારું અજ્ઞાત મન તમારું પોતાની જ્ઞાત મરજી વિરુદ્ધ તમને પોતાને કોઈ કારણસર શિક્ષ કરવા માટે તમને તુકશાન થાય તેવું કંઈક કરી સંતોષ મેળવવા માગે છે.”

“એનો અર્થ એમ જ થયો ને કે મારું પોતાનું મન મારું દુશ્મન થઈ બેઠું છે” તેણે ઉશ્કરાઈને પૂછ્યું.

એ સ્પષ્ટ સમજી શકે તે માટે વધુ સમજાવવાનો મં માટે પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને કહ્યું “તમારે તેમ કહેવું હોય તો કહી શકો છો પરંતુ વસ્તુસ્થિતિમા ફરક તો છે જ. જ્યારે જ્યારે માણસમાં તિરસ્કારની કે વેર લેવાની વૃત્તિ થઈ આવે છે ત્યારે તે વૃત્તિથી પોતે ગભરાઈ તેને પોતાની દુશ્મન ગણી દબાવી દે છે. અને તે અજ્ઞાત થયેલી વૃત્તિ પોતાની અનુકૂળતાએ ઘસારો કરી બહાર આવવા જતી હોય છે ત્યારે જે લાગણી જે ભાસ થાય છે તેને આપણે અગમચેતી કહીએ છીએ.

આપણા વહેમોમાં આવું જ બનતું હોય છે.

. કોઈ નવું કામ હાથ ધરતા માટે બહાર જતાં ઊભરાની ઠેસ વાગે ત્યારે કેટલાક માણસોને ધારેલું કામ પાર પડશે નહિ તેનો અગમચેતીભર્યો ભય ઉત્પન્ન થઈ આવે છે. આવા માણસોને આપણે વહેમી કહીએ છીએ અને વહેમી માણસો પોતાના વહેમને પકડી રાખે છે કારણ કે જે અગમચેતી તેમને થઈ હોય તે પ્રમાણે જ થતું હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો અજ્ઞાત મનમાં દબાયેલી વૃત્તિઓએ જે નિશ્ચિત કરેલું હોય છે તે જ પ્રમાણે થયા કરે છે.

ઠેસ ખાનાર માણસને ઊભરાએ ઠેસ ખવડાવી દે તેણે પોતે અજ્ઞાતપણે ઠેસ ખાધી એ નકકી થવું જોઈએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ઊભરામાં ઠેસ ખવડાવવાની કોઈ શક્તિ નથી તેથી તેણે પોતે જ કોઈ અજ્ઞાત કારણે ઠેસ ખાધેલી હોવી જોઈએ. કારણ કે જ્ઞાતપણે એટલે કે જાણી જોઈને કોઈ માણસ ઠેસ ખાવા તૈયાર હોતું નથી.

ઠેસ ખાતાં તેને અગમચેતી થઈ, તેને વિચાર આવ્યો, તેને વહેમ પડ્યો કે તેનું કામ પાર પડશે નહિ એ એક અગત્યની માનસિક ઘટના છે. બીજા કોઈ નહિ પણ “કામ પાર પડશે નહિ” તેવો વિચાર એને શા માટે આવ્યો? “કામ પાર પડશે નહિ” એવો તત્કાળ વિચાર આવ્યો એ જ બતાવે છે કે કામ પાર ન પડે તેવી તેની પોતાની અજ્ઞાત ધૃત્તિ છે.

આવી ઇચ્છા તેના અજ્ઞાત મનમાં શા માટે ઊભી થઈ અથવા તેની પોતાની જાતને પોતાને જ નુકસાન કરી શિક્ષા કરવાની શા કારણે જરૂરિયાત ઊભી થઈ તે શોધી કાઢી તેને દૂર કરી શકાય. જે માણસના પોતાનામાં આવો વિરોધ નથી હોતો તેમને તેવી અગમચેતી કે વહેમ ઘઈ આવતાં નથી. ગીતામાં વર્ણવેલું 'નિષ્કામ કર્મ' ન્યાં સુધી માણસમાં વહેમ હોય ત્યાંસુધી શક્ય નથી.

એકલા અલણ નહિ પણ લણેલા વિદ્વાન, બુદ્ધિશાળી અને સમજી ગણાતા માણસોમાં વહેમ જોવામાં આવે છે. તેઓ પોતાના વહેમમાં ઝેવકુપ્તી જોઈ શકે છે પણ તેને દૂર કરી શકતા નથી. કારણ કે દરેક વહેમ એ આપણા અજ્ઞાત મનમાં રહેલા ભાવોનું બાહ્ય વક્રતત્ત્વ છે.

વહેમ મુખ્યત્વે અનિષ્ટની અગમચેતી આપે છે. શા માટે? આપણામાં 'ખાડો ખોદે તે પડે' એવી જે કહેવંત છે તે વહેમી માણસો માટે બરાબર લાગુ પડે છે. જેઓએ બીજાનું ખરાબ થાય તેવું વારંવાર ઇચ્છ્યું હોય છતાં પોતે સારા છે, લલા છે, પરગજી છે બીજાના સુખમાં રાજી છે, તેવું બતાવવા તે ઇચ્છાને દબાવી દીધી હોય છે, તેવા માણસોને બીજાને નુકસાન થાય તેવી ઇચ્છા કરવા માટે ડાંખ લાગે છે. તેમાંથી બચવાને માટે પોતાને જ શિક્ષા થાય તેવી અપેક્ષા રાખે છે. આ અપેક્ષા વહેમના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે તેથી માણસના એકેએક વહેમ એ તેની ઇચ્છાતૃપ્તિ છે. ગુસ્સામાં આવેલા કેટલાક માણસો પોતાની જાતને શિક્ષા કરીને ગુસ્સાને સંતોષે છે, ઉતારે છે તેવી જ જાતની અજ્ઞાત મનમાં બનતી ક્રિયા વહેમનું રૂપ લે છે. વહેમ તો અનેક જાતના હોય છે પરંતુ દરેકે દરેક વહેમ પાછળ પોતાને શિક્ષા કરવાનો એક જ હેતુ ક્રિયાત્મક હોય છે.

નાનું બાળક પડી જાય ને રડે ત્યારે તેને છાનું રાખવાં કહેવામાં આવે છે, "જમીને તને મારું". ખરૂં ને! હે, આ લાકડી ને માર એને" અને બાળક જમીનને મારવામાં પોતાનું દુઃખ ભૂલી જાય છે. આમ આપણે જોઈએ તો જેનાથી આપણને નુકસાન થયું હોય

તેને નુકસાન પહોંચાડવાથી આપણને થયેલું દુઃખ બૂઝી જઈએ છીએ. અને મોટા ભાગના માણસોનાં વર્તન પાછળ બીજાને દુઃખ ઈષ્ટ પોતાનું દુઃખ ભૂલવાનો હેતુ હોય છે. “જમીને તને માર્યો, તને વગાડ્યું મારે માર” એવું કહીને બીજા પ્રત્યેના તિસ્કારની દબાવેલી વૃત્તિને બહાર આવવા માટેની તક આપવામાં આવે છે અને સાથે સાથે જમીન તેમજ જમીન જેવી બીજી નિર્ભય વસ્તુઓમાં માણસને દુઃખ આપવાની કે નુકસાન કરવાની શક્તિ રહેલી છે તેવો ખ્યાલ મૂકવામાં આવે છે અને તેથી અનણપણે તેનામાં ભય દાખલ થાય છે.

જ્યાં ભય હોય છે ત્યાં ગુસ્સો પણ હોય છે. આ બન્ને વચ્ચે અતૂટ સાથીપણું જોવામાં આવે છે. જેનો આપણને ભય લાગે છે તેના પર ગુસ્સો થાય છે અને જેના પર ગુસ્સો આવે છે તેનો ભય લાગે છે. તેથી એક જ પદાર્થ કે વ્યક્તિ માટે આ બન્નેમાંના એક ભાવનો અનુભવ થતો હોય તો તેની પાછળ બીજો ભાવ જાત કે અજ્ઞાતપણે જોડાયેલો હોય છે જ.

બાળક જ્યારે જમીનને મારીને પોતાનું રડવાનું બંધ કરી દે છે ત્યારે જમીનને મારી શકે છે તેવો તેને ખ્યાલ આવે છે પરંતુ બીજા કોઈ વખતે પડી જવાથી વધારે પડતું વાગે છે કે લોહી નીકળે છે ત્યારે તેને ખાતરી થાય છે કે તેના કરતાં જમીનમાં તેને વધારે નુકસાન કરવાની શક્તિ છે. ત્યારે જમીન પર જો તે ગુસ્સો કરશે તો જમીન તેને વધારે પીડા આપશે તેવો ભય તેને થઈ આવે છે અને જમીનથી ભયભીત રહે છે.

આ ભય થવાનું કારણ તેનો પોતાનો ગુસ્સો છે. જો તેને જમીન પર ગુસ્સો થયો ન હોત તો આવો ભય થવાનું કારણ બનત નહિ. પરંતુ “પડી જાય તો વાગે તેમાં જમીનનો વાંક નથી.” એવો વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આપવાને બદલે ઘણા માણસ જમીન પર વાંકનું આરોપણ કરે છે. આમ આપણને કંઈ નુકસાન થાય ત્યારે તે મારે બીજા પર તેનું આરોપણ કરવાની વૃત્તિમાંથી વહેમ બીજો થાય છે.

વીજળીથી ફરતા પંખા નીચે સૂતેલા પોતાના બાળકને જોઈ

મારા એક દરદીના મનમાં સતત ખ્યાલ આવ્યા જ કરે છે કે તે પંખો તૂટી તેના પર પડશે તો તેનું શું થશે. એક વખત આ વિચાર શરૂ થયા પછી પોતે ઊડી પંખો બંધ ન કરે ત્યાં સુધી તેને બંધ આવતી નથી. પોતે બાંહે છે કે પંખો તૂટી પડવાનો નથી છતાંય તે પોતાની બંધે તેવા વહેમને અટકાવી શકતો નથી. આ એક એવો માણસ છે કે જે બહારથી બહુ જ શાન્ત, નમ્ર અને સિદ્ધાંતવાદી દેખાય છે પરંતુ તેના મનમાં જે વહેમ ઊભો થયા કરે છે તે મારફતે હું તેને મનોવિશ્લેષણથી બતાવી શકેલો કે બીજાને નુકસાન કરવાની વૃત્તિનું તેણે ભારેભાર દમન કર્યું છે અને તેને કારણે જ તેના પોતાના પુત્રને નુકસાન થશે તેવો વહેમ તેનામાં દાખલ થયેલો છે.

છોકરું પડી જાય ને રહે તો કહેવામાં આવે છે: “જો કીડી મરી ગઈ, એની મા લઢવા આવશે. ચૂપ રહી બા.” આપું કહેવાની જરૂરિયાત શા માટે ઊભી થઈ હશે? “કીડીને મારી નાખવાની તારી ઇચ્છા હતી તેથી તું પડી ગયો ને કીડી મરી ગઈ. હવે તેની મા તને લઢવા, મારવા આવશે” આપું મા શું અજ્ઞાતપણે કહેવા માગતી હોય છે? તેના કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે જો તે બાળકમાં કોઈને મારવાની કે મારી નાખવાની ઇચ્છા હશે તો તે માટે તેની મા તેને શિક્ષા કરશે. આથી બીજાને નુકસાન કરવાની પોતાની વૃત્તિથી પોતે ગભરાવા માંડે છે. તે ગંભીરતામાંથી બચવાને માટે પોતે બીજાને નુકસાન કરવાની પોતાની વૃત્તિ માટે પોતે જવાબદાર નથી અને બીજાઓ તેનામાં તે વૃત્તિ ઊભી કરે છે તેવું આરોપણ કરે છે.

આવા માણસો પોતે બીજા પર ગુસ્સે હોય; પોતે બીજાને તિરસ્કારતા હોય છતાં બિલકાળે નાખીને “બીજાઓ મારી પર ગુસ્સે રહે છે, બીજાઓ મને તિરસ્કારે છે, હું શું કરું” એમ કહી પોતાના તિરસ્કાર માટેનો ડાંખ ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા માણસો, તેમનામાં મૂળ તિરસ્કાર હોવાથી બીજાઓ પર પ્રેમ રાખી શકતા નથી પરંતુ તિરસ્કારને છુપાવી રાખવાને માટે કહેતા કરે છે કે ‘દુનિયામાંથી પ્રેમ મુકાઈ ગયો છે’

‘કોઈ કોઈનું નથી’ ‘મારામાં તો બીજાઓ માટે ખૂબ પ્રેમ છે, પણ હું શું કરું?’ ‘બીજાઓમાં મારે માટે પ્રેમ નથી. એકલા આવ્યા છીએ ને એકલા જવું પડશે.’ આવા માણસોમાં એક યા બીજા પ્રકારનો જગલી કે સુધરેલો વહેમ છે. અને જેમ માણસમાં વહેમ વધારે તેમ બીજાઓ પ્રત્યેનો ખૂબ તિરસ્કાર તેના અજ્ઞાત મનમાં દબાયેલો હોય છે.

મારો એક દરદી કદી પણ ઝાડુને અડકતો નથી. ઝાડુને અડકી જવાય તો કંઈક નુકસાન થઈ જાય તેવો તેનો વહેમ છે. આ કારણે ઘરમાં નોકર ઝાડુ કાઢતો હોય કે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ પર ઝાડુવાળો ઝાડુ કાઢતો હોય તો તે ઝાડુ તેને ન અડકે તે માટે ખામ ચીવટ રાખે છે. આ માણસનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં દેખાઈ આવ્યું કે ઝાડુ વિષેનો વહેમ રાખી તે તેની એક અજ્ઞાત વૃત્તિનો સંતોષ લઈ રહ્યો હતો. તેની મા પ્રત્યેનો તેના મનમાં દબાવી રાખેલો તિરસ્કાર, તેની માને નુકસાન કરવાની તેની વૃત્તિને અમલમાં મૂકવા માટેની મનાને કારણે, તેણે તે તિરસ્કાર ઝાડુ (સાવરણી) પર નાખ્યો.

બહુ જ ખૂબીથી અજ્ઞાત મને આખી પરિસ્થિતિનું બદલાવી નાખી હતી. એને તો મા પ્રત્યે તિરસ્કાર હતો અને એ તિરસ્કારને કારણે તેણે તેની માને ઝાડુ સાથે અજ્ઞાતપણે સરખાવી હતી એટલું નહિ પણ “હું મારી માને તિરસ્કારું છું” એમ સમ્બોધથી કહેવાને બદલે ‘મા મને તિરસ્કારે છે’ એવું મનાવી માને ઝાડુ સાથે સરખાવી, ઝાડુને માનું પ્રતીક ગણી ‘ઝાડુ મને તિરસ્કારે છે, ઝાડુ મને નુકસાન પહોંચાડનાર છે,’ એવો વહેમ ઊભો કરી ઝાડુને ન અડવું તેવા નિર્ણય પર આવેલો અને એ રીતે અજ્ઞાતપણે તે તેની મા પ્રત્યેનો તિરસ્કાર ચાલુ રાખતો હતો.



## ૧૧ : હું કોણ ?

મનમાં જે આવે તે વિના સકોચે બોલે જવાની ક્રિયાને સુકત-સાહચર્ય કહેવામાં આવે છે. મનુ આરામ ખુરસી પર બેઠો બેઠો મનમાં જે આવે તે બોલે જતો હતો તેમાં એણે પોતે જ પોતાની જાતને સવાલ પૂછ્યો : “હું કોણ ?” અને પોતે જ પોતાના પ્રશ્નનો જવાબ આપવા લાગ્યો. “હું એટલે મારું શરીર, મારી વૃત્તિઓ, મારાં વર્તનો....”

અને થોડી વાર ચૂપ રહ્યા પછી ફરી પોતાને પ્રશ્ન પૂછ્યો : “મારાં વર્તનો એ જ જે હું હોઉં તો મારાં વર્તનોનું કારણ મને શા માટે ખબર નથી ! મારા મનમાં જે ગભરાટ થાય છે એનું કારણ હું કેમ જાણી શકતો નથી ? મારી પાસે ધંધો તેમજ ધન બંને હોવા છતાં મને મારા ક્ષેમ માટે કેમ આટલી બધી ચિંતા રહે છે ? હું જાતને નિર્ભય બનવાનું કહું છું છતાં તે કેમ બની શકતી નથી ? આવા આવા પ્રશ્નો મને ભેડે છે. હું મારી જાતને ઓળખવાનો પ્રયત્નો કરવા છતાં કેમ ઓળખી શકતો નથી ? હું મારી વૃત્તિઓમાંથી જન્મ્યો છું કે હું પોતે બ્રહ્મ છું. હું કોણ છું ? મને સ્વપ્ન આવેલું તે પ્રમાણે મારા ગયા લવમાં હું સાધુ હતો ને પૂજારણને લગાડી ગયેલો, પણ હું કોણ છું એનો તો જવાબ મને એમાંથી મળતો નથી.”

આટલું બોલી રહ્યા પછી એ નિઃશબ્દ થઈ ગયો ત્યારે મેં એને પૂછ્યું : “હું કોણ છું એ જાણવાની શી જરૂર છે ?” આ પ્રશ્નનો જવાબ તેણે એકદમ મને ન આપ્યો પણ થોડી વાર પછી પૂછ્યું ; “હું કોણ છું એ મારે ન જાણવું જોઈએ ? ” મેં એને ફરી પૂછ્યું, “પણ એ જાણવાની જરૂરિયાત શા માટે ભળી યઈ તે જાણવું વધુ અગત્યનું નથી ?”

મારાં પ્રશ્ન ઉઠાવી દઈ તે બોલ્યો : “આજે હું છું એ હું પોતે છું. એવું હું માનવા તૈયાર નથી. હું છું એજ જે હું પોતે

હોઈ તો બધું અસહ્ય થઈ પડે તેમ છે. હું કોણ છું તે મને ન સમજાય તેમ હોય તો પણ આવે જે હું છું તે તો રહેવા ઈચ્છતો જ નથી હું કોણ છું એ જો હું બાણી શકું તો હું જરૂર સારો થઈ બાઈ, આ મારી ગલરામણ, ચિંતા, ગેસ, ગૂંગામણ, પીડા, બધું દૂર થઈ જાય. જો હું એમ બાણી શકું કે આ બધા ‘હું’ નથી તો પછી એમની દગ્ગર પણ ન ઠરું પરંતુ જ્યારે ગલરામણ થઈ આવે છે ત્યારે હું અને ગલરામણ અલગ અલગ છીએ તેવું અનુભવી શકાતું નથી. ગલરામણ હું પોતે જ છું એવું મને દેખાય છે અને તેથી તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન પણ મારાથી થઈ શકતો નથી.”

મનુષ્યે જે કંઈ તે મેં માંભળ્યા જ ક્યું પરંતુ તે વખતે મારા એક બીજા દરદીની મનોવ્યથા મને યાદ આવી.

તેણે પોતાની વ્યથા વર્ણવતાં કહેલું “ હું ત્રીસ વર્ષનો થયો ત્યારે મને ખબર પડી કે જેને હું આટલા વર્ષોથી મા કહેતો આવ્યો હતો તે મારી મા નહોતી, જેને ખાપ કહેતો આવ્યો હતો તે મારા બાપા નહોતા.”

આ હકીકતની એને બાણી થઈ છે એવું એના પાલક માળાપને તે કહી શકે તેવી સ્થિતિમાં નહોતો કારણ કે તેઓ તેના સાચા માળાપ છે તેવું તેઓ તેના છેક બચપણથી કહેતા આવેલા. નાચી હકીકત પોતે જાણે છે એવું તેમને કહી દે તો માળાપ આવે પણ એને જે પ્રેમ આપી રહ્યાં છે તે પ્રેમ આપતાં અટકી જાય તેવો તેને ડર લાગે છે. છતાં ય તેનાં સાચાં માળાપ કોણ હશે તે જાણવાની ઇતેબરી તેને મૂંઝવી રહી હતી અને ખૂબ જ જોયેન રહેતો. પાલક માળાપને તે પ્રશ્ન પૂછી શકતો નથી એથી જે જાણવું છે તે જાણ્યા વગર રહી જાય છે અને જો પૂછે છે તો તેમનો પ્રેમ ગુમાવે છે એવી વિમાસણમાંથી તે પસાર થતો હતો.

ઘણાં બાળકોને એમ થાય છે કે જેમને તેઓ પોતાના માળાપ ગણે છે તેઓ તેમનાં માળાપ નથી પણ કોઈ બીજા જ હોવા જોઈએ. મોટી ઉંમરના પણ કેટલાંક છોકરા છોકરીઓને એમ થાય છે કે તેમના જે માળાપ છે તેના કરતાં કોઈ બીજા તેમના માળાપ હોવ તો કેવું સારું!

મારા એક દરહીએ તેના બાપની હાજરીમાં જ એની માને કહેલું; “તું શું જોઈને એમની સાથે પરણી હોઈશ તે જ મને તો સમજતું નથી.”

માબાપ વિષેના ખ્યાલો તેમના પોતાના છોકરા છોકરીઓમાં ક્યા ક્યા હોય છે તેમાંથી ‘હું કોણ’ એ પ્રશ્નનો ઉદ્ભવ જડી આવે તેમ છે. આ આખો સવાલ ‘પ્રેમ’ જોડે સંકળાયેલો છે. સાચી રીતે જોઈએ તો બાળકો ભૂખે મરી જતાં નથી પણ માબાપના પ્રેમના અભાવે મરી જાય છે. બાળકને માબાપનો પ્રેમ મળતો નથી ત્યારે તે નિસ્તેજ અને નિર્બળ બની જાય છે. જે બાળકો માટે માયું છે તે મોટેરાંઓ માટે પણ સાચું જ છે.

ત્યારે બાળકને પ્રેમ મળતો નથી ત્યારે તેનું શરીર અને મન બન્ને સુકાઈ જાય છે. આવા બાળકમાં માબાપ પ્રત્યે પ્રેમ થવાને બદલે ગુસ્સો થઈ આવે છે. માબાપને કારણે તેનામાં ગુસ્સો થાય છે તેથી તેવાં માબાપથી તે ડર્યા કરે છે. આ ગુસ્સો અને ડર તેનામાં માનસિક નબળાઈઓ લાવે છે. તેને દુનિયાને ચાહવી હોય છે પણ તે ચાહી શકતો નથી. તેને નિર્ભય થવું હોય છે પણ તે નિર્ભય થઈ શકતો નથી ત્યારે તેને થાય છે હું એવો કેવો છું કે માગમાં પ્રેમ જગાવી શકતો નથી અને હું છું તેના કરતાં કોઈ બીજો જ હોત તો કેવું સારું? આવા આવા તરંગો એને ‘હું કોણ છું.’ એ સવાલ પૂછતો કરી મૂકે છે.

મનુની બાળતમાં આવું જ બનેલું ‘હું કોણ છું’ એ પ્રશ્ન પૂછી તે એમ કહેવા માગતો હતો કે તેનો ગભરાટ તે પોતે નહતો પોતાના ગભરાટથી, પોતાના ગુસ્સાથી તે અળગો હતો તેવું તેને આગળ કશું હતું. જો તેને ગભરાટ થતો ન હોત તો “હું કોણ છું.” એ પ્રશ્ન તે પૂછત કે?

જેમ જેમ તેનું મનોવિકસેપણ ઊંડે ઉતરતું ગયું તેમ તેમ તેનાં માબાપ વચ્ચેના ઝગડાના ભૂકાઈ ગયેલા પ્રશ્નો તેને યાદ આવતા ગયા અને તેના બચપણમાં એક સાંજે ઝગડાને પરિણામે એના બાપા ગુસ્સાના આવેશમાં ઘર તણ ચાલી ગયા ત્યારે તેને કેવો આઘાત લાગ્યો હતો તેનું વર્ણન કરતા તે જાણ્યો : “મને જ

એમ થયેલું કે હું મરી જાઉં.”

એ માળાપ છૂટા પડ્યા તે પાછા એક થઈ શક્યાં જ નહિ. મનુનું આ દુઃખ હતું. માળાપ માટે પ્રેમ થવાને બદલે તેના મનમાં ગુસ્સો થયો હતો અને તે ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે એના જીવનમાં એવો તો વજ્રાઈ ગયો હતો કે તે છોટા પાડી શક્યો ન હતો. એથીજ વારવાર તેને પ્રશ્ન પૂછવો પડતો “હું કેાણ?”

## ૧૨ : માન્યતાઓનું જાણું કઈ રીતે ગૂંથાય છે?

કૂતરું નજરે પડતાં તે ગલરાઈને ઉશ્કેરાઈ જઈ ખાલી ઉઠતી;  
 “કાઠી મૂકેા એને, મારાથી એનું” મોં જોયું જતું નથી.”

કૂતરા માટેની આટલી બધી બીક અને તિરસ્કાર જોઈ એક દિવસ તેના ભાઈ બજારમાંથી મોટો બનાવટી કૂતરો લઈ આવ્યો. અને એરડામાં છાનોમાનો મૂકી દીધો. જેવો તે કૂતરો એણે જોયો કે ત્યાંથી તે ચમકીને ચીસ પાડી દોડી ગઈ. તે રમકડું હતું એમ સમજાવવા છતાં તેણે તેની બીકની હક છોડી નહિ. આખરે તે રમકડાને કબાટમાં મૂકી તાણુ માયું” તો પણ એ એરડામાં તે જઈ શકી નહિ. પ્રલોભન કે ધમકીની પણ તેના પર અસર ન થઈ.

તેણે મને કહ્યું : “ જો તમે મને સુખી રહેવા દેવા માગતા હો તો કૂતરાઓને મારાથી દૂર રાખો.”

પોતાનું મંતવ્ય સમજાવતાં તેણે મને કહ્યું : “કોણ જાણે કેમ પણ મારા મનમાં એવી માન્યતા ધર કરી ગઈ છે કે કૂતરા આખી સૃષ્ટિનો વિનાશ કરી નાખનાર છે. આ જગતમાં એના જેવું બીજું કોઈ અનિષ્ટ નથી.”

આ બાઈની કૂતરાં અંગેની માન્યતા જેવી જ આપણી બધી જ માન્યતાઓ વિષે હોય છે. આપણી માન્યતા આપણામાં ભય અને શુસ્સો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણી માન્યતા પ્રમાણે આપણે વર્તવું જ પડે છે અને જો તેની અવગણના કરીએ તો તે આપણને જોયેન બનાવી મૂકે અને મનની અંદર તે માટે શિક્ષા થઈ રહી હોય તેવો અનુભવ થાય છે. આ ઉપરાંત આ માન્યતા કંઈક તુકસાન થશે તેવો સતત ભય જાગ્રત રાખે છે.

માણસના પોતાના માનસિક જીવન પર માન્યતાની આવી પીડાકારી અસર થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેની અસર સંપર્કમાં આવનાર બીજી વ્યક્તિઓ અને એમ આખા સમાજ પર પણ થાય છે.

બીજાની માન્યતા સાથે આપણે સહમત થતા નથી ત્યારે કેવાં

વિપરિત અને વિનાશક પરિણામો આવે છે તેવા અનુભવ આપણને પોતાને હોય છે જ. એટલે માન્યતા આપણામાં એકલો ભય લાવે છે એવું નથી પણ સાથે સાથે ગ્રીભઓ પર ક્રોધ કરાવે છે. આમ માન્યતાની સાથે ભય અને ક્રોધ સંકળાયેલાં હોય છે.

અનુભવ હોવા છતાં આપણી માન્યતાઓને આપણે પકડી રાખવા માગીએ છીએ જ્યારે બીજા બાબુ મરણ પ્રમાણે આપણી માન્યતાઓમાં ફેરબદલી કરી શકતા નથી.

આમ આપણે આપણી પોતાની માન્યતાઓની બાબતમાં તર્કન પરાધીન થઈ ગયા હોઈએ છીએ. અને માન્યતા વગરનું જીવન બધું આધાર વગરનું બની જાય તેવી દહેશત હૃદયમાં રહ્યા કરે છે. આથી તો માણસ ધાર્મિક, નૈતિક, રાજકીય અને આરોગ્ય અંગેની કોઈ ને કોઈ માન્યતામાં ફસાયેલો રહે છે; અને જૂઠીની વાત તો એ છે કે માન્યતા પોતે સાચી છે અને તેના વગર જીવન શૂન્ય બની જશે તેવું “માન્યતા” આપણી પાસે મનાવરાવે છે. માણસ માટે શૂન્યતાના ભય જેવો મારક બીજો એકે ભય નથી, કારણ કે શૂન્યતાના ભય સાથે મૃત્યુનો ભય જોડાયેલો છે. આથી આપણી દરેક માન્યતા પાછળ મૃત્યુનો ભય પ્રવૃત્ત હોય છે. એટલે એમ પણ કહી શકાય કે માણસમાં મૃત્યુનો ભય કે તેના જેવો જ ભવિષ્યનો ભય વધારે તેમ તેની માન્યતાઓ વધુ અંધ અને દૃઢ હોય છે.

આ ભવમાં પાપ કરવા માટે નર્કમાં ભયંકર શિક્ષાઓ ખમવી પડે છે તેવી માન્યતામાં માનનાર મારી એક દરદી બાઈ રાતના ઊંઘી શકતી નહિ. મૃત્યુનો ભય તેની અનિદ્રાનુકારણ હતું. જ્યારે જ્યારે આ ભય વધી પડતો ત્યારે તેના ગભરાટનો પાર રહેતો નહિ, તેનાથી સુવાતું નહિ, બેસાતું નહિ, ચલાતું નહિ. વાત થઈ શકતી નહિ કે મૂંગા રહી શકાતું નહિ. આવા માનસિક દર્દની યાતના સાથે કોઈપણ શારીરિક દર્દ સરખામણીમાં આવી શકે નહિ.

એક દરદીએ મને પૂછ્યું, “મરી ગયા પછી તેનાં કેમો પ્રમાણે માણસ પણ તરીકે જન્મે છે એવું કેટલાક માને છે એ સાચું છે? મને લાગે છે કે મેં બહુ પાપ કર્યાં છે તો હું બિલાડી તો નહિ થાઉં ને? મને બિલાડીની બહુ બીક લાગે છે.”

માન્યતાઓનું જાણું કરી રીતે ચૂંચાય છે?

માણસના મનમાં તેની માન્યતાના આધારે ચૂંચાતા આવા પ્રશ્નોનો જવાબ કંઈ હોઈ શકે? જ્યાં સુધી કોઈ આધાર લાગે તેવા પ્રશ્નો જનતા નથી ત્યાં સુધી તો આપણી કેટલીક માન્યતાઓ મુખ્ય દશામાં રહે છે. પરંતુ જ્યારે તે જાગૃત થાય છે ત્યારે તેની લયંકરતાનો ખ્યાલ જેઓને ઇચ્છા વિરૂદ્ધ માન્યતાઓને માનવી પડે છે તેમને આવે છે.

તેવી જ રીતે માન્યતા માણસને ઝનૂની બનાવી મૂકે છે પોતે ગુસ્સો કરવાનું પાપ કયું છે તેવું માનીને એક બાઈએ પોતાની જાતને શિક્ષા કરવા માટે અપ્યુથી હાથની નસ કાપી નાખેલી. જ્યારે મારો એક દરદી કામજિજ્ઞાસા અંગેનું પાપ થઈ ગયું છે તેમ માની એવો તો ઝનૂની થઈ ગયો કે તેની પત્નીને તેણે પાર વગરનો માર માર્યો. આમ માન્યતા માણસને ઝનૂની બનાવી મૂકે છે ત્યારે પોતે શું કરી રહ્યો છે તેનો તેને ખ્યાલ હોતો નથી. અંધ માન્યતાની માફક તેનાં વર્તનો પણ અંધ હોય છે.

માળાપની આજ્ઞા પાળવી જોઈએ તેવું માનનાર વ્યક્તિ માળાપની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન થાય ત્યારે જ્ઞાતપણે પોતાનો વાંક જોતો હોવા છતાં અજ્ઞાતપણે માળાપ પર ગુસ્સો થાય છે અને તેથી માળાપની આજ્ઞા પાળવી જોઈએ તેવું મનાવનારા માળાપનાં છોકરાં મોટે ભાગે માળાપનું નામ બગડે તેવાં વર્તનો કરે છે. અને તેવી રીતે માળાપ પર અજ્ઞાતપણે વેર લઈ નાખે છે.

મારા એક દરદીએ મને પૂછેલું : “માણસમાં કોઈ પણ માન્યતા ન હોય એવું બની શકે ખરું કે?” એના પ્રશ્નનો જવાબ આપવાને બદલે મેં એને સામો પ્રશ્ન પૂછ્યો : “તમને શું લાગે છે?” તેણે કહ્યું : “કોઈ પણ માન્યતા વગર જીવવું મુશ્કેલ છે, અશક્ય છે.”

મેં કહ્યું. “માન્યતા હોય કે ન હોય તો પણ જીવી તો શકાય. પણ પ્રાણીઓ માન્યતા વગર જીવી શકે છે પરંતુ કેટલાક લોકોનું એવું કહેવું છે કે માન્યતા વગરનો માણસ પણ જેવો જંગલી બની જાય. આથી એક જ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. તે એ છે કે માન્યતાવાળા માણસો પણથી ચે લયંકર અને દૂર વર્તન કરે છે તેનું શું?”

હિંદના લાગલા પડ્યા ત્યારે હજારો લોકોને મારી નાખવામાં આવેલાં અને લાખો લોકોઘરધંધા વગરના થઈ ગયા. તે માન્યતાઓનું જ પરિણામ હતું ને ? આથી માન્યતા વગરનો માણસ જંગલી થઈ જાય છે અને માન્યતાવાળા માણસ સંસ્કારી બને છે એવું તો આપણે ન જ કહી શકીએ.

ખરી રીતે તો માન્યતા હોવી કે ન હોવી એ મહત્વનો પ્રશ્ન છે જ નહિ. પરંતુ માન્યતાની પાછળ જે બળો ક્રિયાત્મક હોય છે તે બળોને શોધી કાઢી તેમાં ફેરફાર કરી શકીએ તેમ છીએ કે નહિ તે શોધવું જરૂરી છે. કારણ કે માન્યતાને રોકી દેવાથી તેની પાછળના તત્વો કંઈ નવી જાતની ખીણ માન્યતા ઊભી કરવાના છે.

“તમારા કહેવામાં કંઈક તથ્ય તો છે જ” તેણે મને કહ્યું : અને ઉમેર્યું : “પહેલાં હું સાચું જાણવામાં માનતો હતો પરંતુ તેથી મને તુકસાન થવા લાગ્યું ત્યારે હું નમીજમાં માનતો થઈ ગયો અને આજ જ્યોતિષમાં મારી માન્યતા વધી પડી છે. કારણ કે અનુભવે હું જોઈ શક્યો છું કે માણસનું ધાર્યું કદી થતું જ નથી”

આ બધા પરથી આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ કે આપણી પોતાની માન્યતાઓને આપણે આધીન થઈ જઈએ એટલું જ નહિ પણ માન્યતા પામે નિરુપાય બની જઈ તે ફરમાવે તેવાં વર્તન અને વિચારો કરીએ છીએ. આમ, આપણી માન્યતાઓ આપણી પર શિરજોરી કરે છે અને તેની પકડમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તે આપણામાં જુદા જુદા એટલા બધા ભય ઊભા કરે છે કે જેથી કંટાળી માન્યતાની પકડને રહેવા દેવામાં જ સલામતી છે, મને કમને સ્વીકારી તેમાં જ જીવન સિદ્ધિ છે, એવો ભ્રમ ઊભો કરીએ છીએ અને વાસ્તવિક સમજથી આપણી જાતને દૂર ને દૂર રાખીએ છીએ.

આપણી માન્યતાઓ પ્રેમમાં વધારો કરવાને બદલ તિરસ્કારને જાગૃત રાખે છે. એક ધર્મમાં માનનારા અન્ય ધર્મીઓને ઘૃણાની નજરે જૂએ છે. એક આદર્શવાળા ખીજા અદર્શવાદીઓને પોતાનાં દુશ્મન ગણે છે. બાળકને શિક્ષા ન કરવી જોઈએ તેવું માનનારા શિક્ષા કરવામાં માનનારને શિક્ષા થવી જોઈએ તેવું માને છે.



માન્યતાઓનું બળુ કંઈ રીતે ચૂંધાય છે ?

માન્યતા અને આપણી વચ્ચેનો સંબંધ બાળક તેમજ માળાપ વચ્ચેના સંબંધ જેવો છે. માળાપ બાળક પાસે પોતાનું ધાયું કરાવે છે અને બાળક પોતાનું ધાયું કરવા બંધ તો તેને શિક્ષા થાય છે.

માણસ પોતાની મરજીમાં ફાવે ત્યારે માન્યતાઓની બાંધછોડ કરી શકતો નથી. મોટી ઉંમરે થવાની માન્યતાઓના બીજ પણ, છેક બચપણમાં રોપાઈ જઈ મૂળ નંખાઈ જાય છે અને દરેકે દરેકે માન્યતાનો આધાર માળાપ સાથેના સંબંધ પર હોય છે.

હકૂમત ચલાવનાર અને કડક માળાપ હોય તો તેમનાં બાળકો શંકાશીલ બને છે તેમને કશું સારું લાગતું નથી; એટલું જ નહિ પણ કોઈનામાં વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી. હકૂમતને ઊથલાવી પાડવી એ એમના જીવનનું ધ્યેય બને છે અને ગ્રેમ નહિ પણ તિરસ્કાર તેમને દોરી જાય છે. તેમની બધી જ માન્યતાઓમાં શંકા સિવાય બીજું કશું જ હોતું નથી અને તેમની શંકાઓ વિષે તેમને શંકા હોતી નથી. આવા એક દરદીએ તેની માનું વણું કરતાં મને કહેલું. “મારી મા યાદ આવે ત્યારે બરફનો ખચાલ મને આવે છે તે બરફ જેવી ઠંડી અને કડક હતી”. જ્યારે બીજી એક દરદીએ તેના બાપ વિષે કહેલું, “મારા બાપને મારી નાખું તેવો ગુસ્સો મને વારંવાર થઈ આવે છે”. આ બન્ને માટે તેમની શંકાઓ એ તેમની માન્યતા છે અને અશ્રદ્ધા તેમની શ્રદ્ધા છે. તેમનો પરમેશ્વર પ્રેમાળ નહિ પણ શિક્ષા કરનાર હોય છે.

લાડ લડાવી પરાધીન કરી મૂકનાર માળાપનાં બાળકો ચમત્કારમાં માનનાર બને છે. જે કંઈ થાય છે તે પ્રભુનું ધાયું જ થાય છે અને પોતે રાજાનાં રમકડાં છે તેવું માને છે.

પરાધીન રાખી મૂકવામાં નથી આવ્યું અને માળાપના ગ્રેમમાં, હૂંફમાં જેને વિશ્વાસ છે તેવું બાળક ગમે તેવા આઘાતને સહન કરી શકે છે તેનામાં આત્મવિશ્વાસ અને વાસ્તવિકતાની સમજ આવે છે, જેથી માન્યતા વગર સંસ્કારી જીવન જીવી શકે છે.

પરંતુ માણસમાં જન્મથી આવતા કામ અને ક્રોધમાં સામાજિક વ્યવસ્થા ટકાવવા માટે તે દબાવવાની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. અને

વૃત્તિઓને દબાવવા જ્યારે બાળક પોતે અશક્ત હોય છે ત્યારે તે માળાપ પોતાના બળનો ઉપયોગ કરે છે. આ વખતે બાળક એટલે બાળકની વૃત્તિઓ અને માળાપ વચ્ચે ઘર્ષણ શરૂ થાય છે જેમ આ ઘર્ષણ વધારે ઉગ્ર તેમ વૃત્તિઓને દબાવવા માટે માળાપને વધારે બળ વાપરવું પડે છે. આખરે માળાપ ઇન્છે છે તેમ કરવાનું બાળક પોતે માથે લે છે અને તે ક્રિયાને માન્યતાને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ. એટલે માન્યતાનું મુખ્ય કાર્ય તો કામ અને કીધને દબાવી રાખવાનું છે.

માન્યતાના કાર્યની શરૂઆત પોતાના માળાપ પ્રત્યેના તિરસ્કારને દબાવી રાખવાનું છે. તિરસ્કારને દબાવી પ્રેમને વધારવાનો પ્રયત્ન ચાલુ હોય છે, પરંતુ દબાયેલા તિરસ્કાર ને પ્રેમની ભાવનાઓનો ધ્વંસ થતાં વખત લાગતો નથી. આ કારણે અહિંસામાં માનનારા તેમના એટલી હદ સુધી ખેંચી જાય છે કે જેઓ હિંસામાં માને છે તેમની તેઓ હિંસા કરે છે.

આથી આપણી કોઈપણ માન્યતામાં નિષ્પક્ષપાતપણું નથી. મારા એક શિક્ષક દરદીએ મને કહેલું, “શિક્ષામાં હું માનતો નથી, તેનો અર્થ એવો નહિ કે મને મારવાનું મન થઈ આવતું નથી. તે વૃત્તિને હું દબાવી રાખું છું. પરંતુ નિશાળમાં કોઈ છે.કરો મારી સામે જોલે તો હું શિક્ષા કરું છું અને ઘરમાં મારો છોકરો એવું કરે તો તેને શિક્ષા કરવામાં હું માનતો નથી” આ શિક્ષક પોતે જ પોતાની માન્યતામાં છુપાયેલા પક્ષપાતને જોઈ શકેલા.

વર્તનો અને માન્યતાઓ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોવાથી માણસના વર્તન પરથી તેની માન્યતાઓ આપણે કહી શકીએ. નિયમિત મંદિરમાં જનાર માણસ પરમેશ્વર શિક્ષા કરે છે તેવું માનનાર હોય છે. વારંવાર હાથ ધોનાર કે લાંબા વખત સુધી નહાનાર માણસ શુદ્ધો કરવો પાપ છે તેમ માનનાર હોય છે, અંધપણે શાઓનું વાચન કરતાં હોય અને આજો વખત જ્યાં ત્યાં પરમેશ્વરનું નામ લેવું પડતું હોય તેઓ કામવૃત્તિ પાપ છે એવું માનનાર હોય છે. આમ માણસના વર્તન મારફતે તેની માન્યતાઓ ઉઘાડી પડી જાય છે.

“કૂતરાં સૃષ્ટિનો વિનાશ કરનાર છે” એવી માન્યતાઓ નિર્દોષ દેખાતી હોય છે પરંતુ તેની પાછળના તત્ત્વો તેવાં નિર્દોષ હોતાં નથી. અને એ તત્ત્વોને આપણે સમજી ન શકીએ, સમાવી ન શકીએ ત્યાં સુધી માન્યતા વિષેનો કોયડો એમનો એમ જ રહે છે.

કૂતરાં વિષેની એવી માન્યતા આ બાઈના મનમાં શા માટે બંધાઈ ગઈ તેનું કારણ મનોવિશ્લેષણ કરતાં જડી આવેલું.

એના બાપ માટે એના મનમાં જે જે લાવો ઉત્પન્ન થયેલા અને તેને દબાવી રાખવા પડેલા તે તે બધા લાવોનું આરોપણ તેણે કૂતરા પર કરેલું અને એમ કરીને બાપને તિરસ્કારવા માટેના ડંખને તેણે હળવો કરી નાખેલો. અહીં એક બહુ જ મહત્વનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. બાપ પરના શુસ્સાનું આરોપણ તેણે બીજા કોઈ પર નહિ પણ કૂતરા પર શા માટે કર્યું ?

અજ્ઞાત મનના નિયમોનું સંશોધન કરનાર મનોવિશ્લેષણ સિવાય બીજી કોઈ રીતે આ પ્રશ્નનો ઉકેલ મળી શકે તેમ નથી. જ્યારે વૃત્તિને લયને કારણે અજ્ઞાત મનમાં દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે તે વૃત્તિ પોતાનું ધ્યેય બદલી નાખી પોતે સહેલાઈથી પોતાની વૃત્તિનો સંતોષ મેળવી શકે તેવું સાધન શોધી કાઢે છે.

આ બાઈએ તેના બાપ પર પોતાનો શુસ્સો ઉતારવાને બદલે અજ્ઞાતપણે કૂતરા પર ઉતારવાનું ચોગ્ય ગણ્યું. છેક બચપણમાં તેના બાપ એને બહુ ગમતા હતા અને તે વખતે કૂતરા પર પણ તેને વહાલ થઈ આવતું. પરંતુ જુદા જુદા પ્રસંગોને કારણે જેમ જેમ તેના બાપ પર તેનો શુસ્સો વધતો ગયો, દબાતો ગયો, તેમ તેમ, તે શુસ્સો કૂતરા પર કાઢવાનું અજ્ઞાતપણે નિશ્ચિત થઈ ગયું.

કૂતરા ચમરાજને જોઈ શકે છે અને ચમરાજ આવે છે તેવું જોઈને કમકમાટી થઈ આવે તેવું રૂઢનું કહે છે એવી આપણામાં માન્યતા છે. એ કારણે આ બાઈને અજ્ઞાતપણે કૂતરાને સંહારની આગાહી થઈ આવે છે એમ બાપ તરફના સંહારની વૃત્તિનું આરોપણ કૂતરા પર કરી દીધું.

એકેએક માન્યતામાં આવું બને છે. દબાયેલી વૃત્તિનું આરોપણ બીજા પર કરી છટકી જવાનો મને શોધી કાઢ્યો. માન્યતા એક અજબ કીમિયો છે.

## ૧૩ : અચપણથીજ જેને અવગણના મળી છે

“હા, હવે તો હું તદ્દન હતાશ થઈ ગઈ છું. તેને આમ કરવું હતું તો મને કહ્યું કેમ નહિ? છોકરી મોડે સુધી જે માણસ સાથે ફરે તે છોકરી મનમાં તેની સાથે લગ્ન કરવાના વિચારો કરતી હશે એટલું તો એણે મમજવુંજ જોઈએ ને! મારી આશાના તેણે ભુક્કા કરી નાખ્યા. તે ભુક્કા નીચે હું દબાઈ ગઈ છું.” આટલું બોલતાં તેણે આંખો બંધ કરી દીધી અને આંસુના દીપાં તેનામાં રહેલા ગર્વને કારણે ખૂણે આવી અટકી ગયાં.

મેં તેને પૂછ્યું, “પરંતુ હિંમતે તને ક્યાં એમ કહેલું કે તે તને ચાહે છે?”

“હા, કહેલું તો નહિ જ, પણ એ કહેવાની કંઈ જરૂર હોય છે?” હિંમંત તરફ કડવાશ બતાવતાં રાબુલા બોલી.

“ઠીક,” મેં કહ્યું: “તારી સાથે લગ્ન કરવાનું તેણે વચન આપેલું?”

“ના, વચન તો શું પણ લગ્ન કરવા વિષેની વાત અમારી વચ્ચે થયેલી જ નહિ પરંતુ હું માનતી હતી કે અમારા મનની વાત તે જાણતો હતો.”

હિંમંત સાથે લગ્ન કરવાનો મદાર તેણે બાંધેલો; પરંતુ રતન જોડે તેના વિવાહ થયાના બપોર સાંભળી રાબુલાના ગુસ્સાનો પાર નહોતો. પરંતુ પરિસ્થિતિ એવી હતી કે તે ગુસ્સો પરાણે તેને ગળી જવો પડ્યો હતો અને હારથી તૂટી ગયેલી હોવાં છતાં શુભાવેલા માણસને પાછો મેળવવા શું કરવું તેની મથામણમાં પડી હતી.

તેણે મને કહ્યું: “મારી હાર કેમ થઈ એ જ હું શોધી રહી છું. મારા કરતાં રતન રૂપાળી છે, નાનુક છે પરંતુ બુદ્ધિચાતુર્યમાં મને પહોંંચી શકે તેમ નથી. છતાંય મારી હાર થઈ.”

હારનું કારણ શોધવાના તેના પ્રયત્નની પાછળ “મારું ધાયું” કેમ

ન થયું” એ તે જાણવા માગતી હતી. ખીજા પાસે પોતાનું ધાર્યું કરાવવાની અને તેમ ન થાય તો ખીજાઓને દોષિત ગણવાની તેની વૃત્તિને હું જોઈ શકેલો તેથી મેં પૂછ્યું : “તારી નિષ્ફળતાનું કારણ હેમંત અને રતન બંનેમાંથી કોઈ પણ ન હોય અને તું પોતે જ હોય તેવું સંભવી શકે કે નહિ ?

“હા, હું જાણતી જ હતી કે ખીજાઓની માફક તમે પણ મારો જ દોષ મને દેખાડવાના હતા.” અને પછી જીભમાં લવાય તેટલી કઠવાશ લાવી તે બોલી : “મારો જન્મ તે પણ મારો જ દોષ હતો. તમને કયા ખબર છે કે જન્મી છું ત્યારથી જ અવગણનાનો અનુભવ હું કરતી આવી છું. મારી મા મને આહતી નથી; એટલું જ નહિ, તેમને તિરસ્કાર છે. મારી બધી બહેનોમાં હું જુદી પડી જાઉં છું. રૂપરંગ, બાંધો બધા જ જુદા પડે છે આથી તો મારી મા મને આપી દેવા તૈયાર થઈ ગયેલી. આ વાત મેં કદી કહી નથી. મારી માએ જ મને વારંવાર કહી સંભળાવી છે.”

આશ્ચર્ય બતાવતાં મેં કહ્યું : “એવું તે કઈ હોય ?”

“મારી માને જ તમે પૂછી જોજોને ?” તેણે કહ્યું.

એની માને મેં આ વિષે પૂછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું કે તે વાત આવી હતી. તેમની એક મગી બાઈને એકલા છોકરા હતા ત્યારે ગજુલાની માને બધી છોકરીઓ હતી. તેથી બધી દીકરીઓમાં સૌથી રૂપાળી એવી પુષ્પાની ને બાઈએ તેના એક દીકરાના બદલામાં માગણી કરી ત્યારે ગજુલાની માએ કહ્યું : “પુષ્પા તો મારી લાડકી છે. એની વાત રહેવા દે પણ આ ગજુલાને લઈ જા.”

પેલી બાઈએ તરત જ કહ્યું : “એને કોણ લે? આવી અમુંદર છોકરીના બદલામાં મારો છોકરો આપી દઉં? વાહરે વાહ !”

આ વાતથી થઈ ત્યારે બાળ ગજુલા ત્યાં મોજૂદ હતી. તેમની એવી વાતથી બાળ ગજુલાના મન પર શું અસર થઈ હશે એનો તેમને ખ્યાલ મરખો એ આવેલો નહિ. પરંતુ ગજુલાના મન પર તેથી ઊંડો ઘા પડેલો. આ વાતની યાદ તેણે મારી આગળ તાણ કરી ત્યારે તે રોમેરોમે બગી રહી હતી. આ પ્રસંગને કારણે તેની મા પર થયેલા તિરસ્કારથી જેની તેની માથે લદવાનું અને ધાર્યું

બચપણથી જ જેને અવગણના મળી છે

કરાવવાનું તેનું માનસિક વલણ ઘડાઈ ગયું હતું.

ઘરમાં કોઈ સાથે એને બનતું નહિ. બધા જ તેના વિરોધી છે એ વ્યથાથી હંમેશાં પિડાયા કરે છે અને સહેજ પણ અગવડ સહન કરવાની આવે કે તરતજ તેનાથી ઝનૂની થઈ જવાય છે. અને એને લાગ્યા જ કરે છે કે એનું ચોતાનું કોઈ છે જ નહિ.

કોઈ ને કોઈ સાથે તેને દરરોજ ઝઘડો થતો હોવાથી એક દિવસ તેની માએ કંટાળી જઈ તેને ઘરમાંથી ચાલી જવાનું કહ્યું ત્યારે તે ઉશ્કેરાઈ ગઈ અને બોલી : “આ ઘરમાંથી ચાલી જવાનું તું કહેનાર કોણ? તારો જેટલો આ ઘરમાં હક્ક છે તેટલો જ મારો છે જેમ તું આ ઘરની વહુ છે તેમ હું દીકરી છું.” આ સાંભળતાં જ તેની માના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો અને બોલી :

“મને તારી મા કહેતાં તને શરમ આવે છે અને તું મને તારા બાપની વહુ કહે છે?”

તરત જ રાબુલાએ કટાક્ષ કરતાં કહ્યું : “તો મને બીજાને આપી દેવા તૈયાર થયેલી ત્યારે તને શરમ આવેલી નહિ કેમ?”

અને મા ચૂપ થઈ ગઈ. તેની પાસે બોલવા જેવું કશું હતું જ નહિ.

આમે રાબુલાથી બીજા પર આક્રમણ કરનારું વર્તન થઈ જતું. અને તેના મનમાં ભરેલો તિરસ્કાર તેની જીભથી તે વહેતો મૂકતી હતી. તેણે મને કહ્યું : “શાન્તિ! શાન્તિનો અનુભવ આ જાંદગીમાં હું કરી શકનાર નથી.” જન્મી ત્યારથી જ તેની અવગણના થયેલી તેથી જુદે જુદે પ્રસંગે નાના મોટાં ઘા તેના મન પર પડતા તે બધાની સામાન્યપણે થાય તે કરતાં વધુ ઊંડી અને અકળાવનારી અમર-થતી.

હેમંતે તેને બળર આપ્યા વગર વિવાહ કરી નાખ્યાના સમાચાર તેણે સાંભળ્યા ત્યારે એકાએક તેને જે ઘા લાગ્યો તે તેના બચપણમાં થયેલા અવગણનાના મૂળ ઘા સાથે જોડાઈ ગયો અને તેની માનસિક વેદના અસહ્ય થઈ પડી. આથી તેના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો. ઘરના બધાને થવા લાગ્યું કે ધીમે ધીમે તે મનનું સમતોલપણું સુમાવી રહી હતી. પરંતુ તેને કશું પણ કહેવાની, સમજાવવાની કે મામનો કરવાની કોઈની તાકાત નહોતી. બધા જ તેનાથી ગભરાતા

હતા; એટલું જ નહિ પણ તે કોઈનું માને તેમ હતું જ નહિ.

સંતાપથી તે અત્યંત બેચેન બની ગઈ હતી. સાંત્વન મેળવવા તે જ્યોતિષી પાસે ગઈ. અને જોષીએ મંગળની પૂજા કરાવવા કહ્યું. પૂજા પૂરી થતામાં તો તેને ખબર મળ્યા કે તેઓના લગ્નનો દિવસ નક્કી થઈ ગયો છે. આથી તેને વધુ હાર લાગી. તેની વધુ અવગણના થઈ છે તેવી અસર તેના મન પર થઈ અને ઝનૂની બની જઈ તેણે જોષીને પૂછ્યું : “હેમંતને પાછો લાવી શકાય એવું કાંઈ તમારી પાસે છે ?” જોષીએ હા પાડતાં જ તેણે જંતરમંતર કરાવવા શરૂ કર્યાં. છતાંય તે અનિદ્રાનો ભોગ થઈ ગઈ. તેના મનમાં વિચાર આવવા લાગ્યા : “તેમ કરવાથી પેલી છોકરી રતનના દિલને આઘાત લાગશે તેનું શું ? ના, ના, મારે જંતરમંતર નથી કરાવવા, એમના નસીબ એ ફેડી લેશે. હું એવા પાપનો બોજો મારા શિર પર શા માટે લઉં ?” પોતે દુષ્કૃત્ય કરી રહી હતી તેના ડંખથી ગ્રેસાઈ આવા વિચારો તે કરતી હતી; પરંતુ તેનું ડંખીલું મન વળી જાય તેમ નહતું, તે પૂછવા લાગી : “મને આવો આઘાત લાગ્યો છે. હું આમ પીડાઈ છું એની ખબર તો હેમંતને પડવી જ જોઈએ ને? એણે તો પરણવાનું વચન આપેલું નહિ, ચાહે છે એવું કહેલું નહિ, એથી એ તો એમ જ માની બેઠેલો હશે કે તેણે મને કશું નુકસાન કર્યું જ નથી.”

રાબુલાના મનમાં એક જ ધૂન હતી કે હેમંતે તેને જે નુકસાન કર્યું હતું તે માટે એનું મન એને ડંખવું જ જોઈએ. તે સહેલાઈથી છટકી જાય એ એના સ્વભાવને રચતું આવે તેમ ન હતું. એણે કહ્યું : શારીરિક રૂપની લાલસામાં તેણે મારા જેવી પાવરધી અને બુદ્ધિ-શાળી છોકરીની અવગણના કરી છે તેનું દુઃખ એને થાય તેવું કંઈક હું નહિ કરું ત્યાં સુધી મારાથી જંપીને બેસી શકાશે જ નહિ.” અને મને પૂછ્યું, “તમને એમ નથી લાગતું કે એને આ વસ્તુ સમજાયા વગર રહેવાની જ નથી ? હું ક્યાં અને તે છોકરી ક્યાં ? એને પૂછી જોશો તો તો એને કહેવું જ પડશે કે મારી સાથેની એક પણ મિનિટ એને કંટાળો આવ્યો નથી. મને તો સમજાતું જ નથી કે મારા જેવીને છોડી રતન જેવી બાલિશ છોકરીને પરણવાનું



તેણે નકકી કેમ કયું હશે? કોઈ એવો રસ્તો તો બતાવો કે જેથી એને એમ થાય કે તેણે ભૂલ કરી છે. મારી પામે પાછા ન આવવું હોય તો ભલે ન આવે પણ હું દુઃખી થઈ છું એ જાણી એને દુઃખ તો થવું જ જોઈએ!”

આ વખતે તેની ડાક પર બન્ને હાથ જોરથી મસળી તે જોલી: “હવે તો મારાં એકેએક સ્નાયુ દુઃખવા લાગ્યા છે અને માથું ભારે થઈ ગયું છે.”

આટલું કહેતાં મારી અબ્બયળી વચ્ચે તે હસી પડી અને જોલી, “તમે એમ માનતા હશે કે હું પ્રેમમાં માનુ છું. એ વાત રહેવા દો. મારે તો એને પરણવું હતું કારણ કે તે મારે લાયક વર હતો.” છેલ્લા વાક્યમાં રાબુ એ તેના મનની સાચી પરિસ્થિતિ મને કહી દીધી. તે પ્રેમભગ્ન બનેલી નહિ પણ આશાભગ્ન બનેલી. પરંતુ પ્રેમ અને આશામાં બહુ ફરક નથી. જ્યારે માણસ પ્રેમભગ્ન બને છે ત્યારે તેને એમ જ લાગે છે કે તેનો આધાર ચાલી ગયો અને તે આધાર વગર જીવવું તેને અશક્ય લાગે છે. તેવી જ રીતે જે આશા રાખેલી હોય તે તૂટી જાય છે ત્યારે પણ આધાર તૂટી ગયો હોય તેવી જ લાગણી ઊભી થાય છે. આમ, પ્રેમ અને આશા બન્ને લાગણીઓને આપણે જુદી ગણીએ છીએ છતાં તેનું પરિણામ એક જ આવે છે તેથી બન્નેનું મૂળ એક જ હોવું જોઈએ. પ્રેમ અને આશા સફળ થતાં માણસમાં કોઈ અજળ આત્મવિશ્વાસ આવે છે તેમ નિષ્ફળ જતાં માણસને નિરાધાર અને હતાશ કરી મૂકે છે.

રાબુલાએ તેના શરીરના એકે એક સ્નાયુઓ તંગ બની ગયા છે ને માથું દુઃખે છે તેમ કયું એ વસ્તુએ બતાવીદીધું કે તેનું અજ્ઞાત મન એને શિક્ષા કરી રહ્યું હતું. માથું દુખવું એ મોટે ભાગે માનસિક કારણે હોય છે. જ્યારે બાળકને નિશાળે ન જવું હોય ત્યારે માથું દુખવાનું બહાનું ઠાકે છે કોઈ કામ ન કરવું હોય ત્યારે મોટી ઉમરના માણસો પણ માથું દુઃખવા આવ્યું છે તેવું બહાનું ઠાકે છે. અને માથું દુખાવવાનું હોય કે બીજાનું ધ્યાન મેળવવું હોય ત્યારે પણ માથું દુખાવવામાં આવે છે. આમ જોઈએ તો ધણાને માથું દુખાવવામાં આવે છે હોય છે કારણ કે જે કામ પાર પડે તેમ ન હોય તે માથું

દુખાડીને સહેલાઈથી પાર પડી શકાય છે.

જ્યારે જ્યારે માણસના મન પર લાગણીઓનો જોગો વધી જાય છે ત્યારે માથું દુખવા આવે છે. રાંબુલા પ્રેમલગ્ન કે આશા લગ્ન થઈ તેથી તેનું માથું દુખવા આવેલું નહિ પરંતુ તે પસંદિત થઈ તેથી હેમંતને શિક્ષા કરવાની વૃત્તિ તેને થઈ આવી, એટલું જ નહિ પણ રતન હેમંતને લઈ ગઈ તેથી રતન પર ઈર્ષ્યા થઈ આવી. આ બંને કારણોએ તેનું મન એને ડંખવા લાગેલું. હેમંતને તેનું મન ડંખે તેવું કરવા જતાં એનું પોતાનું મન ડંખવા લાગ્યું હતું; અને તે ડંખની શિક્ષા રૂપે માથું દુખવા લાગ્યું. આમ માથું દુખવું એ આત્મશિક્ષા છે. ડંખ લાગે તેવું વર્તન આલુ રાખી ડંખને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન માણસ કરે છે ત્યારે આત્મશિક્ષા કરવાની જરૂરિયાત અજ્ઞાત મનમાં જિલ્લી થાય છે તેને પરિણામે કોઈને કોઈ જાતનું શારીરિક દર્દ જિભું થાય છે.

માથું આજો વખત દુખ્યા કરતું હતું તેથી રાંબુલા સતત તંગ રહેવા લાગી. ઉશ્કેરાટમાં તે જોલી જિડી : “પેલી છોકરી, રતનને હું ધિક્કારું છું. તેણે મારા માણસને પડાવી લીધો. જેને હું મારું કરવા ઇચ્છું છું તેને કોઈ બીજું પડાવી જાય છે એવી હું કમનસીબ છું. આવું કેમ બનતું હશે? જેને હું મારા કરવા માગું છું તે મારા કેમ થઈ શકતા નથી?”

તેના આ દર્દની ભીષણતા એ અનુભવી રહી હતી તે હું બેઠું શકેલો. પરંતુ જેઓને જીવનમાં પ્રેમ નથી મળ્યો હોતો તેઓ જ્યાંથી જેની પાસેથી પ્રેમ મેળવવાની અપેક્ષા રાખતા હોય તેને છોડી શકતા નથી. રાંબુલાને છેક બચપણથી પ્રેમ મળેલો નહિ. કારણ કે તેની માએ તેનો સ્વીકાર કરેલો નહિ તેની માને તે પસંદ નહોતી. આજે પણ વધારેમાં વધારે તિરસ્કાર તેને એની મા પ્રત્યે છે. દુખતા માથા સાથે તે પથારીમાં પડી હતી ત્યારે કોઈ કારણસર ઓરડાનું બારણું ખોલી તેની મા અંદર આવી કે તેનો બધો જ ગુસ્સો એકાએક એની પર જિતરી આવ્યો તે જોલી : “જંગલી, હું અહીં સૂતી છું તેનું તને લાન નથી?” અને પછી બખડવા લાગી : “બીજા બધા પર પ્રેમ વરસાવી દે છે પણ યાદ રાખજે,

એ બધા જ તને ઠોકર મારનાર છે.” આમ માને ઠોકર મારવાની પોતાની ઇચ્છા બીજા પર આરોપણ કરી વ્યક્ત કરી દીધી.

તેણે મને કહ્યું! “મારા બાપાને કહી દો કે મારા ભાગના પૈસા મારે નામે મૂકી દે. એટલે પછી મારે કોઈ પાસે એક પાઈ પણ માગવી ન પડે. મારે તદ્દન સ્વતંત્ર થઈ જવું છે. કોઈને પણ પરાધીન રહેવું પડે તે હવે મને પોપાચ તેમ નથી.”

પૈસાની બાબતમાં સ્વતંત્ર થઈ જવાની વાત કરી અજ્ઞાતપણે તેણે ગ્રેમની બાબતમાં સ્વતંત્ર થઈ જવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી દીધી. ગ્રેમને માટે બીજા પર આધાર રાખવો પડે એ તેનાથી હવે સહન થઈ શકે તેમ ન હતું. એટલે કે કોઈ પુરુષમાં તેને વિશ્વાસ રહેલો નહિ.

તેણે કહ્યું: “જેને હું ચાહું છું, જેની સાથે મારે પરણવું હતું તેને બીજી છોકરી મારી પાસેથી છીનવી લઈ ગઈ. મારા જીવનમાં આ પહેલો બનાવ નથી, જેને જેને મેં માફ કરવા માગ્યું છે તેને કોઈ બીજું જ પકાવી લઈ ગયું છે. તમે જ કહોને કે તેવાઓ પર મને તિરસ્કાર ન આવે તો થાય પણ શું? રતન તેના જેવી બીજી છોકરીઓ અને મારી માએ મને જે વિતાવ્યું છે તેથી તેમના પ્રત્યે મારામાં ભારેભાર તિરસ્કાર ભરેલો છે. હું એકે એક સ્ત્રીને ધીકકારું છું. હેમંતે મને જે ઘા કર્યો છે તેથી તો હું ઢીલી થઈ ગઈ છું. મેં તેને મારો કરી રાખવા મારાથી બનતું બધું જ કરેલું તેમાં હું નિષ્ફળ ગઈ. મને તો પુરુષો પર પણ તિરસ્કાર આવ્યો છે.”

થોડીવાર અજોલ રહ્યા પછી બોલી: “મારા ઘરની જ વાત કરો ને! મારા બાપા પહેલાં મને એક શબ્દ પણ કહેતા નહિ, પરંતુ જે દિવસે મેં મારી માને કહ્યું કે મારા બાપાની જોરી તરીકે ઘરમાં તેનો જેટલો હકક હતો તેટલો જ બાપાની દીકરી તરીકે મારો હતો ત્યાર પછી મારા બાપા મારી સાથે બરાબર બોલતા નથી. અને ઘરનાં બધાં જ અધડો ધાય ત્યારે મને કહે છે ‘હવે પરણી જઈ તારૂં ઘર માંડને?’ પણ મારા નસીબમાં ઘર માંડવાનું છે જ ક્યાં? મારો અધો જ ઉમળકો બલાસ થઈ ગયો છે.”

## ૧૪ : સમય અને વાસ્તવિક જીવનની સમજ

“સમય વહી જાય છે” એમ આપણે કહીએ છીએ કારણ આપણામાં સમય પારખવાની શક્તિ છે. અને તેથી ભૂત-ભવિષ્ય અને વર્તમાન, વર્ષ, મહિનો, કલાક, મિનિટ, ક્ષણ, પણ એવા સમયના મોટામાં મોટા અને ઝીણામાં ઝીણા ભાગ પાડી શકીએ છીએ. સમયને પારખવાની શક્તિ હોવા છતાં કોઈ વખત સમય લાંબો તો કોઈ વખત ટૂંકો લાગે છે. કોઈ વખત ભારે અને ભયાનક લાગે છે તો કોઈ વખત સરળ અને સહજ લાગે છે.

આમ 'જે અમૂર્ત' છે, જેને આપણે જોઈ શકતા નથી કે પકડી શકતા નથી જેનો આપણને કંઈક ખ્યાલ જ છે એવા સમય સાથે ચિત્રવિચિત્ર જાતના સંબંધો જુદા જુદા માણસોમાં જોવા મળે છે.

જેમ જેમ માણસોની માનસિક સ્થિતિ બદલાતી જાય છે તેમ સમય સાથેનો તેનો સંબંધ પણ બદલાતો જાય છે તેથી કોઈ પણ માણસનો સમય સાથેનો સંબંધ એક સરખો કદી પણ હોતો નથી. આપણું દૈનિક જીવન સમય સાથે એટલું બધું વણાઈ ગયેલું છે કે એના વગર સામાજિક જીવન તદ્દન અશક્ય લાગે છે અને તેથી સમયની આપણે ખૂબ કિંમત આંકી તેનો સફળપયોગ કર્યો કે દુરુપયોગ કર્યો તેવો અભિપ્રાય આપીએ છીએ : આમ હોવા છતાં સમયને ખ્યાલ એ વ્યક્તિગત વસ્તુ છે અને તેથી દરેકે દરેક વ્યક્તિને સમય સાથેનો સંબંધ જુદો જુદો હોય છે.

કેટલાક માણસોનો સમય સાથેનો સંબંધ ગભીરાટનો હોય છે. તેથી તેઓ નિશ્ચિત સમયે કશું જ કરી શકતા નથી. તેઓ હંમેશા મોડા પડતાં હોય છે કે વહેલા હોય છે. મારા એક ઓળખીતા સમયથી એટલા બધા ગભરાયેલા રહે છે કે જ્યારે દસ વાગ્યા હોય ત્યારે સાડાદસ થઈ ગયા હોય તેવું તેમને લાગે છે. અગિયાર વાગે તેમને જમવા બેસવાનું હોય તો સાડાદસ વાગે, અગિયાર થઈ

ગયા, “મોડું થઈ ગયું” તેવું માની લઈ ઘરમા ઘાંટાઘાંટ કરી મૂકે છે અને બેચેનીના લોગ પોતે બને છે એટલું જ નહિ, બીજાઓને પણ તેમાં હોમે છે. આથી આખું ઘર ધુવાંપૂવા થઈ જાય છે. તેમને સાંજની રેલગાડીમાં પરગામ જવું હોય તો બપોરના બધી તૈયારી પૂરી કરી નાંખે છે અને ટ્રેન આવવાના સમય કરતાં કલાક પહેલાં સ્ટેશન પર જઈ બેસે છે. “મોડું થઈ જશે” “જતું રહેશે” એ લયથી તેઓ સતત પીડાયા કરે છે. તેથી ધીરજ જેવું કંઈક છે એવો અનુભવ એમને થઈ શકતો નથી. કોઈ પણ શ્રદ્ધા રાખવી તેમને માટે મુશ્કેલ છે કારણ કે ગલરાટ હોય ત્યાં શ્રદ્ધા ટકી શકતી નથી. જેના દિવસમાં ગલરાટ છે તે હંમેશાં શંકાશીલ બને છે. ‘સંશયાત્મા વિનશ્યતિ’ એ સૂત્રમાં અડગ માન્યતા વ્યક્ત કરીને તેઓ પોતાની જાતનું સાચું સ્વરૂપ વ્યક્ત કરી દે છે.

મારો એક દરદી મને કહેતો, “આર વાગતામા તો મારી આંખો ઉઘડી જાય છે. અને સવાર આવી રહી છે તે જાણી મનમાં એવો તો ધ્રાસકો પડે છે કે પથારીમાં પડી રહી શકતો નથી. અને આખો દિવસ કેમ જશે એ જ વિચારો આવ્યા કરે છે.” આ માણસને દિવસનો સમય એટલો બધો ભારે અને લાંબો લાગતો કે જેથી તે હંમેશા સાંજ પડવાની રાહ જોયા કરતો તેણે મને કહેલું, “સાંજ ક્યારે પડે સાંજ પડવાની રાહ જોયા કરું છું પણ સાંજ પડતી જ નથી.” દિવસ પસાર કરી દેવા માટે તે બેત્રણ કલાક સુધી દાંતણુ ચાવ્યા કરતો, માઈલોના માઈલો ચાલતો અને દરેક કાર્ય આસ્તે આસ્તે કરતો તો પણ એનો સમય પસાર થતો નહિ. “સાંજ ક્યારે પડશે” એજ રટણુ એના મનમાં થયા કરતું અને સાંજ ન પડે ત્યાં સુધી બધું અનત અને લયાનક એને લાગતું. આ ઉચાટમાં તે ખાઈ પણ શકતો નહિ. બપોરના જમવા બેસે તો ઘાળીમાંથી કોળીઓ લઈ મોમાં મૂકે તે સમય એને એટલો બધો લાંબો ને કંટાળાભર્યો લાગતો કે જેથી એ જમવાનું માડી વાળતો. રાત પડે ત્યાર પછી ભૂખ લાગી છે તેવું તેને લાગતું અને સ્વાદ પૂર્વક જમી શકતો. તે મને કહેતો, “સમયથી ગલરાયા વગર જો હું રહી શકું તો

ખીજી કોઈ તકલીફ નથી આ એક જ માઈ દર્દ છે.”

મનોવિશ્લેષણ કરતાં એમ મળી આવેલું કે એના બાપા અને એના મોટાભાઈ પ્રત્યેના પ્રેમ અને તિરસ્કારના બે વિરોધીભાવથી સંકળાયેલા દ્વંદ્વમાં તે ફસાઈ ગયો હતો. પરંતુ એ બધાને અજ્ઞાત મનમાં દબાવી રાખી સાસારિક જીવન જીવ્યે જતો હતો. એવામાં એક દિવસ એને ખબર પડી કે એની પત્ની કોઈ બીજાના પ્રેમમાં હતી. જેની પર જીવનના સુખ અને સલામતીનો આધાર હતો તે પત્ની તેને એવફા નીવડી એનો આઘાત લાગતાં બાપા અને ભાઈ પ્રત્યેનો અજ્ઞાત મનમાં દબાઈ રહેલો તિરસ્કાર બહાર ધસી આવ્યો અને પોતે તિરસ્કારમય બની ગયો. હવે શું થાય? માઈ કે મરું એ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ ન હતો. પરંતુ દુષ્કૃત્યની લાગણીનો ડંખ આ બંનેમાંથી કોઈ એક પંર કરવા દે તેમ નહતું. આથી તેનો તિરસ્કાર કાળભૈરવ થઈ રહ્યો, તેણે મને કહેલું. “હું કદિ ચાલતો નથી. દોડું છું મારા તિરસ્કારથી ગભરાઈ હું ક્યાં જાઉં!” તિરસ્કારની આકરી ચિંતાએ તેને વ્યથિત કરી મૂક્યો. એથી સમય સાથેનો એનો સંબંધ ગભરાટવાળો બની ગયો.

એવા ઘણા માણસો છે કે જેઓ હંમેશા સમયથી ગભરાતા હોય છે. એક બાઈ સવારમાં વહેલી ઊઠે તો એને મનમાં ખૂણજ ગ્લાનિ થઈ આવતી. આથી ગ્લાનિને ટાળવાં રાત્રે મોઢે સુધી જાગી સવારમાં મોડી ઊઠતી. તેણે મને કહ્યું, “વર્ષો થયાં મેં સૂર્યોદય જોયો નથી. અને સારામાં સારી ઊંઘ મને સવારમાં જ આવે છે એ વખતે જો કોઈ ખલેલ કરે તો મારા ગુસ્સાનો પાર રહેતો નથી.” તેણે આ કંથુ તે પરથી આપણે જોઈ શકીશું કે તેની ગ્લાનિ પાછળ તિરસ્કાર છપાયેલો છે, જે તેની ઊંઘમાં કોઈ ખલેલ પહોંચાડે તો બહાર ધસી આવે તેમ હતો.

સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તને આપણા સમયના ખ્યાલ સાથે જોડી દેવામાં આવેલા હોવાથી કેટલાક લોકોના દિલમાં સાંજ પડતાં વિપાદની છાયા ફેલાઈ જાય છે જ્યારે કેટલાક લોકો સવારમાં ઊઠે છે ત્યારે તેમનું ઠેકાણું હોતું નથી. આનું કારણ એ છે કે અજ્ઞાતપણે આપણે સૂર્યને આપણા માબાપના પ્રતીક તરીકે ગણી માબાપ પ્રત્યે

આપણા જે ભાવ હોય છે તે ભાવનું આરોપણ સૂર્ય પર કરીએ છીએ. તેથી સૂર્યને જોતાં કેટલાક લોકોમાં અજ્ઞાતપણે તેમના પેતાના માળાપ સાથેનો સંબંધ તાજો થઈ આવે છે અને પ્રેમ કે તિરસ્કારના ભાવ જ્યારે થઈ ક્રિયાત્મક બને છે. જેમનામાં પ્રેમનો ભાવ જાગૃત થાય છે તેઓ સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્તને જોઈ પ્રસન્નચિત્ત બને છે જ્યારે જેઓમાં તિરસ્કારનો ભાવ જાગૃત થાય છે તેઓ ઉદાસચિત્ત કે ઉગ્ર બની જાય છે.

મારી પાસે મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઈને, જેમ જેમ સૂર્ય માથે આવતો જાય તેમ તેમ તેની જાણની વધતી. બપોરના સમયે ઘરબહાર નીકળવું કે રસ્તો ઓળંગવો તેને માટે મુશ્કેલ હતાં એટલું જ નહિ, બપોરનું જમણું પણ તે લઈ શકતી નહિ. માળાપની ઉગ્રતાનું આરોપણ આ બાઈએ બપોરના સૂર્ય પર કરેલું. ખાસ કરીને રસ્તો ઓળંગવો તેને માટે મુશ્કેલ થઈ પડતો હતો. અજ્ઞાતપણે રસ્તો ઓળંગવો એ કામપ્રવૃત્તિનું ચિન્હ છે. આ બાઈ નાની હતી ત્યારથી જ તેના બચપણથી કામપ્રવૃત્તિ અંગેની તેના માળાપે એટલી બધી ધાક બેસાડી દીધેલી કે તેને પતિનો ખ્યાલ ડરાવી મૂકતો. તેના જીવનમાં બે મુખ્ય લય હતા. એક બપોરનો અને બીજો પતિનો. અને આ બંને લયના ઉત્પાદક તેના માળાપ હતા.

અનિદ્રાથી પીડાતા દર્દીઓ રાત્રિ આવતી જાણી ગલરાયા કરે છે. રાત ક્યારે પસાર થઈ થાય તેની ગણતરી તેઓ કર્યા કરતા હોય છે. ચક્રવાકની જેમ રાત તેમને શ્રાપરૂપ લાગે છે જોધ ન આવે એનો વાંધો નહિ પણ રાત્રિ જલ્દી પસાર થતી હોય તો કેવું સારું એવું અનિદ્રાથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓએ મને કહ્યું છે કે રાત્રિ એમને જૂળ એવું લાગી લાગે છે. પાપનો ખ્યાલ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે જ લાગી લાગે છે. પાપનો ખ્યાલ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે માણસ અનિદ્રાથી પીડાય છે અને માણસના પાપનો ખ્યાલ માળાપ પ્રત્યેના તિરસ્કાર સાથે જોડાયેલો હોય છે.

એક દર્દીને “વખતસર કામ પૂરું થયે કે નહિ” તેની ચિંતા રહેતી. કામ પૂરું કરવા વિષેના ખ્યાલ કરતાં અમુક વખતમાં પૂરું કરી નાખવું જોઈએ તે વિષે જીદ પકડતો આ કારણે કામ પૂરું થવાને.

બહલે બગડી જતું. વારંવાર આમ થયું તેથી કાર્ય કરવા પરથી તેનો રસ ઓછો થઈ ગયો અને જાતે કોઈ પણ કાર્ય શરૂ કરવા તે તૈયાર થતો નથી. આમ સમય સાથેની તેની સખ્તાઈને કારણે તેણે કાર્ય પાર પાડવામાંથી રસ ગુમાવી દીધો. તેવા જ બીજા એક દર્દીએ કહ્યું, “મારે સમય સાથે લઢીને કામ કરવું પડે છે. દરેક દરેક કામ જલ્દી જલ્દી પતાવી નાખવાનું અંદરથી દબાણ થાય છે. આથી મારી અને સમય વચ્ચે હંમેશાં શરત જામે છે પરંતુ તેમાં હું હારું છું. નિષ્ફળતાના અનુભવે હું મોટી વસ્તુઓ તરફ બેદરકાર બની ગયો છું જ્યારે નાની નાની મામુલી વસ્તુઓ વિષે ચિંતા કર્યા કરું છું” સમય સાથેના-માળાપ સાથેના-હારજીતના સંબંધથી તે પીડાતો હતો.

મનોવિશ્લેષણથી દેખાઈ આવે છે કે માણસનો પોતાનો સમય સાથેના સંબંધોનો આધાર બચપણમાં પોતાના મા કે બાપ સાથેનાં સંબંધ પર રહેલો છે. બાળકને માળાપ સાથે જે જાતનું વર્તન કરવાની ઇચ્છા થઈ હોય તેવું વર્તન તે સમય સાથે કરે છે, આથી સમય સાથે સમતોલ સંબંધ હોય તેવા જ જ માણસો જોવા મળે છે. બીજાને વહેલાં થવા માટે કે મોડા પડવા માટે ઉશ્કેરાટ ન થતો હોય તેવા માણસોનો ભેટો લાગ્યે જ થાય છે. બીજાઓ માથે સમય પાળવા વિષેની સખ્તાઈ કરતી વખતે પે તે સમયની કેટલીક બધી કીંમત આંકે છે એવું બતાવી પોતાની બડાઈ હાંકી, સખ્તાઈ કરવા વિષે પોતે પોતાનો બચાવ કરે છે. પરંતુ તેના સખ્તાઈ ભર્યા વર્તન પાછળ તેને કેવી સખ્તાઈભરી પરિસ્થિતિમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હતો તે જોવા મળે છે. માળાપની ગેરહાજરીમાં માળાપનું સ્થાન લેતું નૈતિક મન તેની પર સખ્તાઈ રાખે છે જેનો તે સામનો કરી શકતો નથી, તેથી તેની ચીડ કે ગુસ્સો બીજા પર સમય વિષેની સખ્તાઈ બતાવી કાઢે છે.

બસ મોડી આવે તો ગુસ્સામાં ગાળો બળડતાં મેં કેટલાય લોકોને જોયા છે. બસ મોડી આવવાને કારણે મનમાં ગુસ્સો થઈ આવતાં કેટલાક બીજા સાથે ઝગડવા મંડી પડે છે. જ્યારે કોઈ કોઈ વાલ્યા પણ જાય છે. આમ બસ ટાઈમસર ન આવી





તે માટે કેટલાકનાં મનમાં ઉદયપાથલ થઈ જાય છે. સમય વિષેનાં આમ થતી અધિરાઈ સામે મારા એક મિત્રને સમય સાથેનો કોઈ બીજા જ પ્રકારનો સંબંધ હતો. કામધંધા અગે તેને ખૂબ ફરવાનું રહેતું. એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવામાં કેટલો સમય જશે તેનો ખ્યાલ કર્યા વગર મુલાકાતનો સમય આપતો. આથી તે હંમેશાં મોડો પડતો. એક વખત આવું બને તે સમજી શકાય પણ દરરોજ આવું બનતું તે પરથી કહી શકાય કે કોઈ અજ્ઞાત કારણે વખતસર પહોંચવા સામે તેના મનમાં વિરોધ હતો.

તેનામાં મોડા પહોંચવાની ઇચ્છા હતી એટલું જ નહિ પણ મુલાકાતનો સમય આપ્યા છતાં ત્યાં ન જવાની પણ તેનામાં ઇચ્છા હતી. રસ્તામાં કોઈ મિત્ર મળી જાય તો તરત જ કહેતો “મને મોડું થઈ ગયું છે, મારે ઉતાવળ છે.” અને વાતે વળગી જતો. વાત કરતાં કરતાં ડાયરી કાઢતો. મુલાકાતનો સમય કયો છે તે બેતાં ઘડિયાળ સામે જોતો અને પછી કહેતો, “ચાલ દોસ્ત આ પીવા જઈએ. જ્યાં જવું હતું ત્યાં જવા માટે ખૂબ મોડું થઈ ગયું છે.” આ પ્રમાણે વારંવાર થતાં તેના વર્તનનું પરિણામ એ આવ્યું. કે તેના ધંધાને મોટો ઘોઠો લાગી ગયો.

આ દર્દી સમયનો ઉપયોગ પોતાને તેમજ બીજાને શિક્ષા કરવામાં કરતો. મોડો પડે કે ન જાય તેથી જેને રાહ જોવી પડી હોય તેને શિક્ષા થઈ એમ કહેવાય અને પોતે ન જાય ત્યારે ધંધો શુભાવી પોતાને પોતે જ શિક્ષા કરી એમ કહી શકાય. સમાજમાં આવા ઘણા માણસો છે જેઓ બીજાને કે પોતાને શિક્ષા દરવા માટે ચાણુકનો નહિ પણ સમયનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક દર્દીએ સમય સાથેના પોતાના સંબંધનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરેલું. “મારી સમય પારખવાની શક્તિ ચાલી ગઈ છે તેથી મારે ખૂબ ઉતાવળમાં, ઝડપથી કરવું પડે છે; અને મોડું થઈ જશે તે બીકે જે કરવાનું હોય છે તે ભૂલી જઈ છું. ખમીસ પહેરી લઈ ને ગંજી પહેરવાનું ભૂલી જઈ, ખૂટ જઈ છું. ખમીસ પહેરી લઈ ને મોળાં પહેરવાનું ભૂલી જઈ. કાઢીને ફરી પહેરવામાં વધારે વખત જતો રહે છે અને પરિણામે મોડા પડવું નથી હોતું

ત્યાં મોડો પડું છું. પછી મોડા પડ્યા માટે મન ડંખે છે. ” આમ આ માણસમાં સમય અને ડંખ બન્ને જોડાઈ ગયેલા છે. જેનું મન વધારે પડતું ડંખતું હોય છે જેને જરા જરામાં પાપ થઈ ગયું હોય તેવું લાગતું હોય છે તેની સમયની પારખ કરવાની શક્તિમાં બગાડો થતો જાય છે.

માનસિક ઘર્ષણને કારણે વાસ્તવિક જીવનમાથી રસ ઓછો થઈ જાય છે ત્યારે સમય પારખવાની માણસની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. વાસ્તવિક જીવનની સમજ અને સમય પારખ એ બંને વચ્ચે અતૂટ સંબંધ છે. માનસિક ચિંતા વધી પડતાં, દુષ્કૃત્યના ડંખની લાગણી વધી પડતાં માણસ નિષ્પક્ષ બની પરોક્ષપણે વિચાર કે વર્ણન કરી શકતો નથી તે જે કંઈ કરે છે તેથી વાસ્તવિકતાની અવગણના તેનાથી સહેજે થઈ જાય છે.

છ વાગે મળવાનું નક્કી થયું હોય પરંતુ મોડું થઈ જાય કે કોઈ મોડું કરાવે ત્યારે માણસ જે મિનિટ જીતે, આકુળ-આકુળ થઈ જાય તો કહી શકાય કે જરા પણ મનભંગ સહન કરવાની તેનામાં તાકાત નથી મનભંગ થઈ તે જે કંઈ બોલે છે કે કરે છે તે સમજથી નહિ પણ લાગણીઓથી ઉશ્કેરાઈને કરે છે. આવા માણસો ખીજાઓ સાથે સારો સંબંધ રાખી શકતા નથી. તેમની સમય પારખવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. અને જરા પણ રાહ જોવા જેટલી ધીરજ તેમનામાં રહેતી નથી.

એક નિરાશ થઈ ગયેલી છોકરીએ મને કહ્યું કે તેની અને તેના પિયુની વચ્ચેનો સંબંધ બગડી જવાનું કારણ તેમની અધીરાઈ હતી. તે માણસ રાહ જોઈ શકતો જ નહિ. મોડું થાય તો મળવાની જગાએ તે થોભી શકતો નહિ. તેને સમય લાગો અને ભારે લાગતો. આથી તે છોકરીને મોડું થવા માટે કંઈ કારણ હશે એવો ખ્યાલ સરખો પણ તેને આવતો નહિ. એટલું જ નહિ પણ જે કોઈ કારણ રજુ કરવામાં આવે તે એ માનતો જ નહિ અને ગુસ્સે થઈ જતો. આ કારણે તેમનો એક ખીજા માટેનો પ્રેમ વધવાને બદલે તકરારો વધી ગઈ અને પરિણામે તેઓ છટા પડ્યા અને તે માણસ એવો ખ્યાલ કરવા લાગ્યો કે તે છોકરી કોઈ ખીજાના પ્રેમમાં હતી તેથી

મોડી થતી હતી. આમ જે લોકોનો સમય સાથેનો સંબંધ સમતોલ નથી હોતો તેઓનો ખીજાઓ સાથે પણ સમતોલ સંબંધ હોતો નથી. ખીજાઓ તેમને હેરાન કરવા માગતા હોય છે તેવા ખ્યાલથી તેઓ ડરતા હોય છે.

આવી રીતે એક ખીજા દાખલામાં પુરુષ મોડો પડતો કોઈ કોઈ વખત કલાક સુધી રાહ જોવડાવતો. પાંચે વાગે મળવાનો સમય આપ્યો હોય તો પોણાપાંચે તે કોઈ એવું જ કામ શોધી કાઢે કે છ વાગી જાય. પોતે મનમાં વિચારે કે પાંચ વાગ્યાનો સમય આપ્યો છે, હમણાં જઈ છું. પણ તેનાથી નીકળાતું નહિ. ખીજાને રાહ દેખાડવાનો આ કલાક એટલો બધો તેને મન એટલો ટૂંકો બની જતો કે ખીજાને કેટલો લાંબો વખત રાહ જોવડાવી છે તેવો ખ્યાલ એને આવતો જ નહિ, તેનું દુઃખ એને થતું જ નહિ. “રાહ જોવી પડી એમાં શું?” એમ કહી પોતાની સત્તા જમાવી દેતો. આવા માણસોને ખીજાઓ માટે રાહ જોવી પડે છે ત્યારે ધીરજ રાખી શકતા નથી: ધુવાંધુવાં થઈ જાય છે. આમ તેઓ પોતે રાહ જોવડાવે છે એવા સ્વપ્નેમી અને ખીજાને દુઃખ આપવામાં આનંદ માનનાર હોય છે.

આ બધા પરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે દરેક માણસની સમય પારખ એક સરખી નથી હોતી. માનસિક પરિસ્થિતિ પર તેનો આધાર હોય છે. મનમાં જ્યારે ચિંતા વધુ હોય છે ત્યારે સમય લાંબો થઈ જાય છે. ખીજા ઉતારી પાડે છે એવી ચિંતાથી પિડાતા એક દર્દીને વખત લાંબો લાંબો લાગતો એટલું જ નહિ પણ સમયનું વર્ણન કરતાં તેનાથી ભૂલ થઈ જતી એક ‘અડવાડિયું’ એમ એને કહેવું હોય તો તેને બદલે ‘એક મહિનો’ તેનાથી કંઠી દેવાતું. અને ‘મહિનાને’ ઠેકાણે ‘વર્ષ’ કરી નખાતું.

જે માણસો પોતાની વૃત્તિઓને પોતાનામાં સમાવી શકતા નથી કે સંયમમાં રાખી શકતા નથી કે ઉધ્વગામી કરી શકતા નથી તેઓ જ્યારે જ્યારે આવેશમાં આવી જાય છે ત્યારે તેટલા વખત પૂરતી તેમની સમય પારખવાની શક્તિ ચાલી જાય છે અથવા સમય તદ્દન સંકેતરૂપ ગયો હોય તેવું તેમને લાગે છે: તેવી જ

રીતે આઘાત લાગતાં ઉદાસીન બની જઈ પોતાની જાતને સંકેલી લઈ જીવનમાંથી રસ ગુમાવી બેસે છે તેવા માણસોને સમય લાંબો લાગે છે. લાંબા લાગતા સમયથી પિડાતા માણસો દારૂ કે ખીડી પીતા થઈ જાય છે; કારણ કે દારૂ અને ખીડી બંને સમયને ટૂંકાવી નાખે છે.

આમ સમયનો એકસરખો ખ્યાલ માણસને રહેતો નથી. ભાવાત્મક સંતોષ કે અસંતોષ સાથે તેને સંબંધ છે. મનમાં થતાં ઘર્ષણો, થતી ચિંતા અને વેદના, થતા આઘાત અને મનોભંગ સાથે સમયની પારખ, સમયનું ટૂંકા કે લાંબાપણું તેમ જ સમય સાથેનો ગભરાટનો સંબંધ જોડાયેલા છે.

ખૂબીની વાત તો એ છે કે માનવ સંસ્કૃતિનું ઘડતર વૃત્તિઓના દમન પર થયેલું છે. તેથી માનસિક અસંતોષ અને સમયની કિંમત એ બે સંસ્કૃતિનાં મોટામાં મોટાં લક્ષણો છે. નૈતિક રિવાજો ઘડી માણસની અનૈતિક વૃત્તિઓને દબાવી દેવામાં આવે છે. જેટલા નૈતિક રિવાજો તેટલી અનૈતિક વૃત્તિઓ માણસમાં હોય છે. આથી સમાજ અને વ્યક્તિ વચ્ચે માળખા અને બાળક વચ્ચેનાં ઘર્ષણો જિલાં થાય છે. અસંતોષ, મનોભંગ, સમયનો ખ્યાલ માણસમાં જિલો કરે છે તેથી માણસો વૃત્તિને સંતોષકારક રીતે પોતામાં શમાવી શકે છે. તેઓને સમય વિષેનો ખ્યાલ હંમેશાં એકસરખો રહે છે. તેઓ નક્કી કરેલે સમયે જાગી શકે છે અને નિશ્ચિત સમયે જાંધી જઈ શકે છે. તેમની સમય પારખ ચોક્કસ હોય છે. તેઓ વહેલા પડતા નથી કે મોડા થતા નથી. તેમ તેઓ સમયથી ગભરાતા નથી.

આપણી વૃત્તિઓને દબાવી દેવામાં આવે, વૃત્તિ-સંતોષ સામે વિરોધ કરવામાં આવે, વૃત્તિનો સંતોષ મેળવી લેવા માટે શિશ્ના કરવામાં આવે તો સમય સાથેનો સંબંધ સુખદ હોતો નથી. ત્યારે સમય એક સરખો પ્રવાહ કરતો નથી પણ તે વારંવાર ભયંકર સ્વરૂપ લે છે. તે કટ્યાણકારી નથી હોતો પણ ત્રાસરૂપ હોય છે.

આપણી સંસ્કૃતિમાં સમયને કાળભૈરવ તરીકે ઓળખીએ છીએ. કાળભૈરવ એ શંકરનું મંહારક સ્વરૂપ છે. એટલે સામાન્યપણે કાલને આપણે ભયંકર તેમજ સંહારક ગણીએ છીએ. શંકરના તાંડવ

મયપણથી જ જેને અવગણના મળી છે

નૃત્યમાં તેને લયંકર સ્વરૂપ લેવું પડે છે કારણ કે તેમ કરે તો જ અનિષ્ટ વૃત્તિઓને બાળી નાશ કરી શકાય.

કાલભૈરવનું કર્તવ્ય અનિષ્ટ વૃત્તિઓનો વિનાશ કરવાનું છે. તેવું કર્તવ્ય માળાપ પોતાનાં બાળકોના સંબંધમાં બળવતાં હોય છે. દરેક માળાપ એમ માને છે કે તેમનાં બાળકોમાં અનિષ્ટ વૃત્તિઓ છે અને તે વૃત્તિ બહાર આવતાં જ તેને મૂળમાંથી દબાવી દેવી જોઈએ. આ કારણે માળાપ અને બાળક વચ્ચે ઘર્ષણ ઊભું થાય છે. તેથી બાળક માળાપને આહતું હોવા છતાં તિરસ્કારતું થઈ જાય છે. અને એક જ વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમ અને તિરસ્કારનાં વિરોધી વલણો બંધાઈ જાય છે. ત્યારે તેની માનસિક સ્થિતિ સ્થિર બનવાને બદલે અસ્થિર બને છે. નિશ્ચિત થવાને બદલે અનિશ્ચિત બની જાય છે. આપણાં સમાજમાં કેટલા માણસો અનિશ્ચિતપણાના માનસિક રોગથી પિડાતા હશે? અને તે બધા જ તેમના માળાપને આહતાં તેમજ તિરસ્કારતાં હોય છે. 'આ જો વિરોધી ભાવો એક જ વ્યક્તિમાં એક બીજા સાથે લગી ગયેલા હોય છે. તેઓ બધાનો સમય સાથેનો સંબંધ અનિશ્ચિત હોય છે. તેમને માટે સમય લાંબો ટૂંકો થયા કરે છે. તેમને માટે સમય કાલિકા કે કાલભૈરવનું સ્વરૂપ લેતાં હોય છે.

## ૧૫ : પાપનો ડંખ, દુઃખ અને આત્મપીડા

“મને ચાલતું ગમતું નથી. ચાલું છું ત્યારે પગ ભારે થાય છે ને પડી જઈશ તેવી બીક લાગ્યા કરે છે. વિચારોનો ધસારો ચાલુ રહે છે ને માથું ભમ્યા કરે છે. માથામાં બહેકોઈ હથોડાનો માર મારતું હોય તેવું લાગે છે. અને ગળામગૂંગળામણુ થતાં કંઠ રૂંધાઈ જાય છે. હું હવે લાંબુ જીવી શકું તેમ મને લાગતું નથી. હૃદય બંધ પડી જશે ને હું મરી જઈશ.” ગૌરાંગે તેની માનસિક અવસ્થાનું આ પ્રમાણે વર્ણન કર્યું, કે જે સાંભળીને મને થયેલું કે તેના મન પર કોઈ બહુ જબરો આઘાત પડેલો હોવો જોઈએ અને તેનાં રોગનાં બધાં જ ચિહ્નો પોતાનાં જાતને શિક્ષા કરવાની જરૂરિયાતમાંથી જિલા થયેલાં હતાં.

જ્યારે જ્યારે પોતાને ડંખ લાગે તેવું વર્તન કે વૃત્તિ માણસને થઈ આવે છે ત્યારે મન ડંખનું દુઃખ ચોધું કરવાને માટે પોતે જ પોતાની જાતે જ શિક્ષા કરે છે. ઘણા માણસો પોતાને થતો ગુસ્સો ડંખને કારણે બીજા પર ઉતારવાને બદલે ગુસ્સે થવા માટે પોતાને શિક્ષા કરે છે તેના જેવું જ અજ્ઞાતપણે ગૌરાંગની બાબતમાં બનેલું.

તેણે મને કહ્યું “મારા બાપા મરી ગયા તે પહેલાં તેમના રોગના જે ચિહ્નો હતાં તે બધાં જ મને થયાં છે. એનું શું કારણ હશે? તેઓ તો પ્લેગપ્રેશરથી પીડાતા હતા જ્યારે ડોક્ટર તો મને પ્લેગપ્રેશર નથી તેવું કહે છે.”

બાપા મરી ગયા પછી થોડા જ દિવસમાં આ બધાં ચિહ્નો દેખાવા લાગેલાં. બાપના જેવા જ ચિહ્નો બતાવનાર રોગથી પિડાવાનું શું કારણ હશે? એ પ્રશ્નનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી ગૌરાંગ સારો થઈ શકે નહિ તેથી તેની શોધ માટે મનોવિશ્લેષણ શરૂ કર્યું.

દરી આવીને ઘરમાં પ્રવેશ કરતાં જ રાતના આડ વાગે એના

બાપાને ચક્કર આવતાં નીચે ઢળી પડયા અને ત્યાંના ત્યાંજ તે જ પળે મૃત્યુ પામ્યા ગૌરાંગે કહ્યું, “જે ખંડમાં તે મૃત્યુ પામ્યા ત્યાં જતાં હું ગલરાઈ છું. અચાનક થયેલા તેમના મૃત્યુથી મારો મૃત્યુભય વધી પડ્યો છે. મને એમ જ થયા કરે છે કે હું પોતે જ પ્લહાદ્રેશરના રોગથી પિડાઈ એકાએક મરી જઈશ, પણ પછી મારી વિધવા મા અને મારી પત્નીનું શું થશે ?

બાપાના અવસાન પછી તેનો મૃત્યુભય શા માટે વધી ગયો હતો ?

મનોવિશ્લેષણ માટે આ અગત્યનો પ્રશ્ન છે અને ભય વધી જવાનું કારણ મળે નહિ ત્યાં સુધી તેનો મૃત્યુભય એછો થઈ શકે તેમ ન હતું.

ભૂતકાળમાં છેક બચપણમાં બનેલ પ્રસંગોની અસરને આધારે મનનું ઘડતર થાય છે. તેથી બાળકની પરિસ્થિતિમાં બહુચેષ્ણાએ જે કંઈ થાય છે તેનો હિસ્સો એના માનસિક ઘડતરમાં હોય છે જ. પ્રસંગ બનતી વખતે મનમાં જે ભાવ કે લાગણી ઊભાં થયેલ હોય તેને પુનર્જીવિત કરવામાં આવતાં નથી ત્યાં સુધી મન પર થયેલી અસર, મન પર પડેલા ઘાને દૂર કરી શકાતા નથી. આથી ભૂલાઈ ગયેલા દૂરદૂરનાં ભૂતકાળને યાદ લાવી શકાય તેવી પદ્ધતિ મનોવિશ્લેષણે શોધી છે.

ગૌરાંગને સૌથી પહેલો પ્રસંગ યાદ આવ્યો તે તેના બાપાના સંબંધોનો હતો. નાનો હતો ત્યારે તે બીજા ગોઠીઆઓ સાથે નદી પર નહાવા ગયેલો. એ જ વખતે એના બાપા ત્યાં જઈ ચઢેલા. ગૌરાંગને જોતાં જ તેમણે તેને બહાર નીકળવાનો હુકમ કર્યો. મારની બીકથી ગલરાઈ ગયેલો ગૌરાંગ સામે કિનારે જતો રહ્યો અને જરા દૂર જઈ નદી બાજંગી ઘેર પહોંચી ગયો. હુકમનો અનાદર કરવા માટે ગુસ્સે થયેલા બાપાએ ગૌરાંગના હાથપગ બાંધી થાંભલા પર લટકાવ્યો અને બીડી લાકડી વડે માર માર્યો.

ગુસ્સામાં આવી જઈ આ પ્રસંગનું તે વર્ણન કરતો હતો ત્યારે મેં પૂછ્યું, “નિસન કાઈસ્ટની જેમ લટકાવેલો ?”

“હા, હા, હા, એમજ લટકાવેલો. મારા બાપાએ તો મને

ઘણી ચે વાર ઢારનો માર માર્યો છે. હું તેમને ધિક્કારું છું. શ્રી આપવાનું ગંધ કરી દઇ મારું ભણવાનું પણ તેમણે અટકાવી દીધેલું. 'નિશાળે શા માટે જાય છે? જૈસાળગાડે છે! એવું તો હરઘડીએ સંભળાવતા. એક વખત જ્યોમેટ્રીની પરીક્ષામાં એણે માર્ક આવ્યા તેથી સજ્જત માર મારતાં તેમણે મને કહેલું : 'હાથિયાર' બાપનો તું દીકરો છે તેથી તારે વધારે માર્ક મેળવવા જોઈએ. મેટ્રીકની પરીક્ષા પૂરી થયા પછી આગળ અભ્યાસ કરવાની બાબતમાં અમારી વચ્ચે તકરાર થઈ જેને પરિણામે મારે ઘરમાંથી ભાગી જવું પડેલું. મારાં કપડાં માટે મને ટોક ટોક કરતા, જ્યારે પોતે રેઇસમાં જઈ, જુગાર રમી પૈસા ખગાડતા. આથી એ મરી ગયા ત્યાં સુધી હું તેમને તિરસ્કારતો હતો. તેમણે મારી સાથે કદી પણ સારી રીતે વાત કરી નથી અને હંમેશાં કડકાઈથી મારી પાસે એમનું ધાતુ કરાવતા.

“હમણાં હમણાં તો મારી પર એ ખૂબ ગુસ્સે થતા હતા. દર મિનિટ પણ ઘરમાં મોઢો આવું તો મારી પર ધૂરક્રિયા કરતા ત્યારે તો તેમને મારી નાખવાનું મને મન થઈ આવતું, પણ પછી મને ચક્કર આવતા અને માથામાં હથોડીના ઘા પડતા હોય તેવું થતું આથી ભીંત સાથે માથું અક્ષાળવાનું મન થઈ આવતું.

“છેલ્લાં બે વર્ષથી તો તેમની સાથે વાત કરવાનું પણ મેં છોડી દીધેલું. મને કે મારી માને પૂછ્યા વગર તે મારા વિવાહ કરી આવ્યા ને મારે પરણવું પડ્યું. જે છોકરી સાથે હું પરણ્યો છું તે મને જમે છે પણ મારા બાપા પરનો મારો ગુસ્સો એટલો બધો વધી ગયો કે હું જ્યાં ત્યાં ઝઘડી પડવા લાગ્યો; સહન કરવાની મારી તાકાત ઘટી ગઈ.”

ગૌરાગમાં તેના બાપા પ્રત્યે અપાર ગુસ્સો, તિરસ્કાર હતાં. અને તેથી તેણે મરી જાય તેવી ઇચ્છા વારંવાર તેના મનમાં થઈ આવતી: પરંતુ “ગમે તેવા તો પણ મારા બાપા છે ને!” એવું માની તેણે તેમના વિષેની મૃત્યુ ઇચ્છાને દબાવી દીધેલી.

જે ઇચ્છા પાર પાડતાં પાપ લાગે તેવું હોય કે ડંખ લાગે તેવું હોય તો તે ઇચ્છા પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ બદલી નાખી એવા



રૂપમાં બહાર આવે છે કે જેથી માણસને પોતાને જ શરમ લાગે કે પોતે બીજાના લલા માટેની ઇચ્છા રાખે છે. અન્યને મારવાની ઇચ્છા રક્ષણ કરવાનું રૂપ લઈ આવે છે એટલે સુધીની છેતરપીંડી માણસ પોતે જ પોતાની જાતની અજ્ઞાતપણે કરતો હોય છે. ગૌરાંગની બાબતમાં આવું બનેલું. બાપ માટેની મૃત્યુઈચ્છા તેને થયેલી. પરંતુ તે ઇચ્છા વ્યક્ત કરવી એટલે મહાપાપને નોતરવા જેવું હતું. તેની એ ઇચ્છા મનમાં દબાઈ ગયેલી, જે એનું મૂળરૂપ બદલી નાખી “બાપ ને કોઈ અકસ્માત નડશે” એ લયના રૂપમાં બહાર આવી. ઘણીવાર તેને વિચારો આવવા લાગ્યા કે બહુપ્રેસરથી પીડાતા બાપને એક એક અંધારા આવતાં અકસ્માત નડશે તો શું થશે? આ લયથી પ્રેરાઈ ખાસ કરીને તેના ઘર નજીક જ્યારે જ્યારે કોઈ ટોળું ભેટો કે તરત જ “બાપાને તા અકસ્માત થયો નહિ હોય” તેવો વિચાર ધસી આવતો અને એને ધ્રાસકો લાગતો. ટોળા પાસે ગયા પછી જ્યારે તેને ખબર પડે કે તેના બાપા અકસ્માતમાં સંડોવાયલા ન હતા ત્યારે “જાણે કોઈ લયંકર ખ્યાલની પકડમાંથી છટક્યો હોય” તેવો અનુભવ એને થતો. આમ પોતાની “મૃત્યુઈચ્છા” પર પડી નથી એ જાણી તે છટકારાનો દમ ખેંચી શકતો.

આ જાતની તેની માનસિક હાલત હતી. તે દિવસોમાં જ્યારે તેણે બાપા બેલાન થઈ ગયા છે તેવું સંલગ્ન ત્યારે તેના મનમાં સખત આંચકો લાગ્યો અને ગભરાઈ ગયો. ગભરાટમાં ને ગભરાટમાં દોડી જતાં બાપાને મૃત્યુ પામેલા ભેઈ તેના પગ ઢીલા પડી ગયા, ધૂનવા લાગ્યા અને તે ઊભો રહી શક્યો નહિ. તે બેસી ગયો ને બાપાના મોં સામે જોયા ક્યું. તેના શરીરમાંથી પરસેવો છટવા માંડ્યો અને તે સખત પરસેવે રેખજેખ થઈ ગયો. સવારના પાંચ વાગે સ્મશાનમાંથી પાછા આવ્યા પછી તે આરામ લઈ શક્યો નહિ અને બપોરના ત્રણ વાગે ઊંઘમાં પડ્યો ત્યાં તો કોઈએ તેનો હાથ ભેરથી પકડી ખેંચ્યો હોય તેવું તેને લાગ્યું અને ઝબકી બગી ગયો. આ વસ્તુએ તેને બેચેન બનાવી મૂક્યો.

મૃત્યુ પછીની ક્રિયા કરવા અને સંપિંડદાન દેવા ત્રણ દિવસ સવારના આઠથી દસ સુધી દરિયા કિનારે તેને જવું પડેલું. સપ્ટેમ્બર

મહિનાના આ દિવસોમાં પણ તેને લાગ્યું કે તે સૂરજનો તાપ સહન કરી શકતો ન હતો. જેઓનું મન ડંખતું હોય છે તેઓ સૂરજનો તાપ સહન કરી શકતા નથી. ૧૧ કે ૧૨ વાગ્યા પછી તેને માટે ઘર બહાર નીકળવું આ કારણે મુશ્કેલ થઈ પડ્યું.

એક મહિના પછી સગાને મળવા ગયેલો. ત્યાં તેના બાપા વિષે તેણે ખુલ્લા દિલે વાત કરી નાખ્યા પછી તેને લાગ્યું કે તે થાકી ગયો હતો અને જરા પણ બોલવાની તાકાત તેનામાં રહી નહોતી. જેમ તેમ બસમાં બેસી તે ઘર આગળ આવ્યો પરંતુ બે જોડા દાદર ચઢી ઘરે જવાની હિંમત તે શુભાવી બેઠો હતો. ચઢવું પડે તેમ હતું તેથી તે ચઢ્યો. તો ખરો.

તેણે મને કહ્યું : “તે રાતના ૯-૩૦ વાગે છાતીમાં ગૂંગળામણ થવા લાગી અને જઠરમાંથી બહાર કશુંક ગળા તરફ ધસી આવતું હોય તેવું મને લાગ્યું. હું ખૂબ બેચેન બની ગયો, શ્વાસ અટકી જતો હોય તેવું લાગ્યું. ૧૫ મિનિટ પછી મને લાન આવ્યું.”

બીજે દિવસે તે ડોક્ટર પાસે ગયો. ડોક્ટરે તો તેને દવા ન આપી અને બાપાના મૃત્યુના આઘાતથી તેમ થયું છે એમ કહ્યું. આથી તે બીજા ડોક્ટર પાસે ગયો. તે ડોક્ટરે તેને પ્લડ્રેસર થયું છે તેમ કહ્યું. તે સાંભળતાં જ ગલરાઈ ગયો “મારા બાપાને જે રોગ હતો તે મને થયો તો હું હવે એમની માફક અધ્યાનક મરી જઈશ કે ?” એ વિચારો તેના પર ધમ્મી આવ્યા અને તેને સખત આઘાત લાગ્યો.

કેટલાક દિવસ દવા લીધી પરંતુ તેના ગલરાટના ચિહ્નો તેને ડરાવી રહ્યાં હતાં તેથી તે કંટાળી ગયો. તેણે કહ્યું, “મને થાય છે કે મારે સાધુ થઈ જવું જોઈએ. આપઘાત કરી જવાશે કે મરી જવું જોઈએ એ બીકે તો હું દ્રામ, બસ, મોટરવગેરેથી દૂરને દૂર ચાલું છું. અને ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતો હોઉં તો દરવાજા પાસે બેઠો ન રહેતાં બેઠક પર જઈ બેસું છું દરવાજા પાસે બેઠો રહું તો મારી જાતને બહાર નાખી દઈશ તેવો મને ટર લાગે છે.”

તેના બાપાનાં મૃત્યુને કારણે નહિ પણ બાપા માટેની મૃત્યુ-ઇચ્છાને કારણે ગૌંગાની આવી માનસિક અવસ્થા થઈ ગઈ હતી તેણે કરેલી ઇચ્છાને કારણે તેના બાપનું મૃત્યુ થયું તેવું તેનું અજ્ઞાન

મન એની પાસે મનાવતું હતું. અને તેનો રોગ, રોગના ચિહ્નો તે મૃત્યુધમ્ણ માટેની શિક્ષારૂપ હતાં.

આ અસહ્ય પીડામાંથી બચવા માટે તે તેના બાપાના ફેટાની પૂજા કરવા લાગ્યો અને આંસુ નીતરતી આંખે હાથ જોડી બોલતો : “મેં તમને તિરસ્કાર્યા હતા તે માટે મને માફ કરો”.

તેણે કહ્યું : “જો કે દિલના છેક જાડાણમાંથી હું બાપાને તિરસ્કારતો હતો છતાં તેમના મૃત્યુ પછી હું તેમની પૂજા કરવા લાગ્યો. આવો એકાએક પલટો મારામાં શાથી આવ્યો તે હું પોતે જ સમજી શકતો નથી.”

“મૃત્યુ ધમ્ણ” માટેનો ડંખ એ તેના પલટાનું કારણ હતું તે જ્યારે તેને સમજાયું ત્યાર પછી તેની માનસિક સ્થિતિમાં ફરક પડવા માંડેલો : પરંતુ માણસને જ્યારે ડંખ લાગે છે ત્યારે આંતરિક મન જે આપે તે શિક્ષા સહન કર્યા વગર છૂટકો થતો નથી. ગૌરાંગને તેનું અજ્ઞાત મન એક ને એક જાતનું વારંવાર સ્વપ્ન લાવી શિક્ષા કરી રહ્યું હતું. સ્વપ્નમાં તે જોતો કે તેના પર કોઈ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે, તેને બોલવું છે પણ બોલી શકાતું નથી અને અંતે મરી જાય છે. સ્વપ્નમાંથી મૃત્યુની યાતના વેડી જાગી ઊઠ્યા પછી તે જાણી શકતો નહિ. બાપ માટે મૃત્યુ ધમ્ણ તેણે કરી હતી તેથી તેનું અજ્ઞાત મન સ્વપ્નમાં તેને મારી નાખવાની શિક્ષા કરી લેતું હતું. સ્વપ્નમાં મરવાની વ્યથા વેડીને તે બાપના મરવા માટેની ધમ્ણ કરવા માટેની શિક્ષા ખમી લેતો હતો.

અને છેવટે ગૌરાંગે મને કહ્યું : “બાપ તરીકેની ફરજ મારા બાપાએ ન બજાવી તેથી આ બધું બનવા પામ્યું.”

## ૧૬ : પાપનું પુનરાવર્તન

પાપ માટેનો પસ્તાવો થવાથી, પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરવાથી કે પાપનો એકરાર કરવાથી માણસ પાપ કરતો અટકી જઈ શકે તેમ છે કે? મારા કેટલાક ઇસુધર્મ પાળનારા દર્દીઓએ મને કહ્યું કે તેઓ પાદરી પાસે જઈ પાપનો એકરાર કરી આવે છે છતાં તેમનાથી તેવાં વર્તનો થઈ જાય છે. ઇસુધર્મી યુવકે એક રમુજ વાત કહેલી. તે કિશોરાવસ્થામાં આવ્યો ત્યારે તેને એક કુટેવ લાગુ પડી હતી. ખીજાઓના દેખતાં આપણે જે ન કરી શકીએ તે પાપ છે એવો ખ્યાલ તેનામાં ગચપણથી આવેલો. તેથી એ કુટેવ એ પાપ છે તેવું સમજી પાદરી પાસે જઈ તેણે પાપનો એકરાર કર્યો. પાદરીએ તેને પૂછ્યું. “શ્રીઓ વિષે કશા વિચારે તને આવે છે કે?” તેણે કહ્યું, “હા” અને પાદરીના ચહેરા પરના ભાવ બદલાઈ ગયા. કડક અવાજે તે બોલ્યા: “તું ભયંકર પાપ કરી રહ્યો છે.”

આ પછી જ્યારે તે પાદરી પાસે પોતાની કુટેવ ચાકુ રહેવા માટેનો પાપનો એકરાર કરવા માટે જતો ત્યારે તે વિષે કશું જ કહેવાને બદલે શ્રીઓ વિષે સલાહ પૂછતો. પરિણામે તેની કુટેવ ચાકુ જ રહી ગઈ. તેમ કરવા વિષેનો પાપનો ખ્યાલ પણ વધતો ગયો, આમ બન્ને વધતાં તેની માનસિક સ્થિતિ બગડી ગઈ. દરેક વસ્તુમાં તેને કંટાળો આવવા લાગ્યો. તેથી ભણવાનું છોડી દીધું અને કોઈ પણ કામમાં રસને અલાવે તેનું ચિત્ત લાગતું નહીં. આમ પાપના ખ્યાલે તેને મુખી બનાવવાને બદલે માનસિક ખીમારી લોગવતો કરી મૂકેલો.

કોઈ પણ એક વ્યક્તિ પાસે જઈ જુપી રીતે પાપનો એકરાર કરવાથી પાપ કરવાનું અટકી જાય છે તે માનવું ભૂલભરેલું છે.

સાચી વસ્તુ એ છે કે પાપનો એકરાર માણસને પાપ કરતાં

અટકાવતો નથી એટલું જ નહિ પણ એકરાર કરી માણસ વધુ પાપ કરવાની છૂટ લઈ શકે છે. આથી આપણે એવા કેટલાક માણસોના પરિચયમાં આવીએ છીએ કે જેઓ પોતે કરેલાં પાપ બીજાઓને કહેતાં અચકતા નથી, અને તેવાં પાપ કરવાનું આહું રાખે છે.

પાપ કરનારને પાપ કરવું હોતું નથી પરંતુ પાપનો ખ્યાલ માણસ પાસે વધુને વધુ પાપ કરાવતો હોવાથી તેવા માણસો પોતે જે પાપ કરતા હોય તેવું પાપ ન કરવાની બીજા લોકોને સલાહ આપે છે. આથી આપણે જોઈએ છીએ કે જેઓ પાપ કરે છે, જેઓમા પાપનો ખ્યાલ વધારે હોય છે તેઓ જ્યારે પાપ ન કરવાની સલાહ આપે છે ત્યારે બીજાઓ તેમને સલાહ આપવાનો અધિકાર નથી તેવું કહે છે. અને તેવા માણસો પોતાને અધિકાર નથી તેવું મનમાં સમજતા હોવા છતાં તેમને જે કરવું નથી તે કરવું પડે છે તેથી તેવી સલાહ તેમનાથી અપાર્થ જાય છે.

જે કરવું ન જોઈએ તેવું કહેવામાં આવ્યું હોય તે જ આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો કરે છે. તેઓ નાનાં બાળક જેવાં હોય છે. જેની ના કહીએ તે જ કરવાનું બાળકનું મન થઈ આવે છે એ જાણીતી વસ્તુ છે. જ્યારે માણસ કહે કે તેણે ક્રોધ કર્યો ન જોઈએ ત્યારે તેનાથી વધુ ક્રોધ થઈ જાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે તેવું જેઓ કહે છે તેનાથી સંયમ રાખી શકતો નથી આમ જેનો આપણે વિરોધ કરીએ છીએ તેજ આપણાથી થઈ જાય છે. જે કરવાની મનાઈ કરવામાં આવી હોય તે જ કરવા માટે લાલચ થઈ આવે છે એ આપણે માટે અગત્યનો પ્રશ્ન નથી થું ?

જ્યારે કશાની મનાઈ કરવામાં આવે છે ત્યારે જેના વિષે મનાઈ કરવામાં આવી છે તેના તરફ આપણો કશો વિરોધ હોતો નથી પરંતુ “મનાઈ હુકમ” તરફ વિરોધ હોય છે. આથી જ્યારે પાપ કહી મનાઈ કરવામાં આવે છે ત્યારે માણસ તેને ના પાડવામાં આવી છે માટે જ કરે છે. આ રીતે જોઈએ તો પાપના ખ્યાલે માણસનો સમજ પૂર્વકનો વાસ્તવિક વિકાસ અટકાવી દીધો છે અને

તેથી તેની પીડાનું મૂળ બન્યો છે. ઘણા એવા દર્દીઓની બાબતમાં જોવા મળ્યું છે કે પાપનો ખ્યાલ તેમનામાંથી ઓછો થઈ જતાં તેમનું દર્દ ચાલી ગયેલું એટલું જ નહિ પણ તેમની વૃત્તિઓ પર પણ તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સંયમ મેળવી શકેલા. આથી એમ દેખાય છે કે આપણો પાપનો ખ્યાલ આપણા સંયમની આડે આવે છે. એ પાપના ખ્યાલને કારણે સંયમ મેળવવાની મથામણ કરવા છતાં મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

કામવૃત્તિ પાપ છે તેવો ખ્યાલ કામવૃત્તિને સમજપૂર્વક વ્યવસ્થિત કરવાના માર્ગમાં એક મોટા વિઘ્ન રૂપ સાબીત થયો છે. પાપના ખ્યાલ પર સ્થાયેલી આપણી સંસ્કૃતિનો સ્પર્શ નથી થયો તેવા કેટલાક આદિ વાસીઓમાં કામવૃત્તિ અંગેના ગુનાઓ જોવામાં આવતા નથી. જ્યારે આપણે કહેવાતા સંસ્કૃત લોકોમાં કામવૃત્તિને પાપ કહી વિઘ્ન ઊભું કરવામાં આવ્યું છે તેથી જ આપણા સમાજમાં કામવૃત્તિ અંગેના ચિત્રવિચિત્ર વિચાર અને વર્તનો જોવા મળે છે.

# ૧૭ : પાપ એટલે શું ? એ કેમ ફૂટે છે ?

પાપના ખ્યાલ વગર માણસ માટેનું જીવન શક્ય છે કે નહિ એ એક વિચારવા જેવો ઘણો અગત્યનો પ્રશ્ન છે, કારણ કે પાપના ખ્યાલની જરૂરિયાત કે બિનજરૂરિયાત પર આપણી કૌટુંબિક પરિસ્થિતિ, કેળવણી અને સામાજિક વ્યવસ્થાનો આધાર છે.

સુખ્ય વસ્તુ એ છે કે પાપનો ખ્યાલ જન્મથી આપણામાં આવતો નથી પણ આપણી પરિસ્થિતિમાંથી આપવામાં આવે છે. અને તેથી જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા પાપના ખ્યાલ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે એક જમાનામાં જમાઈ માટે સાસુનું મોં 'જોવું' તે પાપ હતું; એવા જ બીજા જમાનામાં જ્ઞાતિ બહાર પરણવું કે સગોત્ર લગ્ન કરવું તેને પાપ કહેવામાં આવતું હતું.

જે અસ્થિર છે એવા ખ્યાલોને મહત્ત્વ આપી તેને " પાપ " કહીએ છીએ ત્યારે તે પાછળ માણસોનો શો હેતુ હોય છે ? અમુક જાતના વર્તનને પાપ કહી તેનો નિષેધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની પાછળ ઉચ્ચ જીવન જીવવાનો ખ્યાલ છે કે ? જો આ વાત સાચી હોય તો ઉચ્ચ જીવન કેને કહેવું તે વિષેના ખ્યાલો પણ સમયે સમયે પલટાયા કરે છે. અને તેથી એક જમાનામાં જે ઉચ્ચ ગણવામાં આવ્યું હોય તેને બીજા જમાનામાં હલકું ગણવામાં આવે છે.

પાપનો ખ્યાલ માણસને ઉચ્ચ બનાવે છે કે નહીં એ વાતને બાળુએ રાખીએ અને સામાન્ય દૃષ્ટિએ જોઈએ કે પાપનો ખ્યાલ માણસને સુખી બનાવે છે કે દુઃખી કરી મૂકે છે ? એક માણસનો પાપનો ખ્યાલ બીજાને સુખી બનાવે છે કે દુઃખી બનાવે છે ? બહુ જ સામાન્ય દાખલા લઈએ, ચોરી કરવી કે જુકું જોલવું. ચોરી કરનાર કે જુકું જોલનાર માટે લાલદાયક છે કે નહિ, તે

વસ્તુને ખાનુએ રાખી તેમ કરવું પાપ છે એવું કહેવામાં આવે છે તેનું શું પરિણામ આવે છે એ જાણવાનો આપણે કદી પ્રયત્ન કરીએ છીએ? ચોરી કરવી કે જુકું જોડવું એ પાપ છે તેવું માનવાથી, પાપની ખીક લગાડવાથી માણસો ચોરી કરતાં કે જુકું જોડતાં વધે છે કે ઘટકે છે તેનું સંશોધન થવું જોઈએ.

પાપની સાથે શિક્ષાનો ખ્યાલ અતૂટપણે જોડાયેલો છે. પાપ અને શિક્ષાનું મિશ્રણ અવિભાજ્ય છે તેથી જ્યારે માણસ પાપ કરે છે ત્યારે તેનામાં શિક્ષા ખમી લેવા માટેની ઇચ્છા આપોઆપ જાગૃત થઈ જાય છે. તેથી દરેક ચોર અને દરેક જુકું જોડનાર જાગૃતપણે પોતે પકડાય નહિ તેવી અનેક જાતની તકેદારી અને સાવચેતી રાખવા છતાં અજ્ઞાતપણે તેનાથી એક એવી ભૂલ થઈ જાય છે કે જેથી તે પકડાઈ જાય છે. શિક્ષા ખમવાની અજ્ઞાત જરૂરિયાતને કારણે ભૂલ થઈ જાય છે અને પાપ માટેની શિક્ષા ખમી લીધા પછી તે પાપ ધોવાઈ ગયું છે, તે પાપ છૂટી ગયું છે તેવું ગણે છે, તેથી ફરી પાપ કરવાની તેને છૂટ મળી હોય તેમ તે ફરી પાપ કરે છે. પાપ અને શિક્ષાના જોડાણને કારણે પાપ કરવું શિક્ષા ખમવી, ફરી પાપ કરવું ફરી શિક્ષા ખમવી આમ માણસનું મન પાપ અને શિક્ષાના વર્તુળમાં સતત પ્રદક્ષિણા કરતું હોય છે. તેથી ચોરી કરનાર એક કે બીજી રીતે ચોરી કર્યા જ કરે અને જુકું જોડનાર સીધું કે આડકતરું જુકું જોડ્યા જ કરે છે.

આ કારણોએ જુકું શા માટે ન જોડવું જોઈએ કે ચોરી શા માટે ન કરવી જોઈએ તે માટેની સમજ માણસમાં આવી શકતી નથી અને તેથી ચોરી કરવા પાછળ કે જુકું જોડવા પાછળ કંઈ વૃત્તિઓ, કયાં અજ્ઞાત બળો પ્રવૃત્ત હોય છે ત્યાંસુધી પહોંચવાનું તેને માટે અશક્ય બને છે.

પાપ કર્યા પછી તે માટેની શિક્ષા ખમી લે છે તેથી તેવું પાપ કરવાની ફરી છૂટ મળી હોય તેમ માણસ વર્તે છે. તેથી આપણે કદી શરીરે કે પાપ અને શિક્ષાનો ખ્યાલ માણસને પાપ કરતાં ઘટકાવતો નથી. અને તેથી માણસમાં જેમ પાપનો ખ્યાલ વધારે તેમ તેનાથી વધારે પાપ થઈ જાય છે. તેથી પાપના ખ્યાલે માણસને



પાપ એટલે શું ? એ કેમ કૂટે છે ?

પાપી બનાવી મૂક્યો છે. આ કારણે પાપનો ખ્યાલ માણસને સમાજ ઉપયોગી બનાવવા માટે કેટલો જરૂરી છે એનો અભ્યાસ કરવાની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે.

મેં એવા ઘણા માણસો જોયા છે જેઓને જૂઠું જોલવા કે ચોરી કરવા વિષે પૂછવામાં આવે છે ત્યારે ભારપૂર્વક કહે છે કે તેઓ કદિ જૂઠું જોલતાં નથી કે તેમણે કદિ ચોરી કરી નથી. આમ કહી તેઓ પોતે નિષ્પાપ છે તેવું પોતાની જાતને મનાવવા માગે છે. આમાં ખીજતને છેતરવાના હેતુ કરતાં પાપની શિક્ષા ખમવાની જરૂરિયાતમાંથી બચવાની ઈચ્છા છે. જેમને પાપ લાગતું હોય છે તેઓને આ જાતની જરૂરિયાત વધારે પડતી હોય છે. તેથી તેઓએ પોતે કરેલાં પાપને જોરથી દબાવી તેના વિષે અજ્ઞાત થઈ જાય છે, અને પોતે માને છે કે તેઓ તદ્દન નિષ્પાપ છે. આ ભ્રમમાં રહેવાની જરૂરિયાત વળત જતાં એમને નળજા બનાવી મૂકે છે અને તેથી ઘણા માણસો શરીર ઢીલું પડતાં કે આઘાત લાગતાં માનસિક રીતે તૂટી પડે છે.

બાળક જૂઠું જોલે કે ચોરી કરે તો માણાપ તેને વડે છે કે મારે છે. જૂઠું જોલવા માટે છોકરાને નેતરની સોટીથી માર મારતાં એક બાપે કહેલું, “જો હવે જૂઠું જોલ્યો છે તો તારી ચામડી ઉતરી જાય તેટલો મારીશ.” એવું કહેનાર બાપ અને જૂઠું જોલનાર બાળક એ બન્નેમાં પાપી કોણ ? એ બન્નેમાં સમાજ વિરોધી વતન કરનાર કોણ ? તે છોકરો બાપ થયો છે અને તેણે મને કહ્યું, “હું કોઈ જુઠું જોલે તે સહન કરી શકતો નથી.” એનો પોતાનો છોકરો જ્યારે જૂઠું જોલ્યો ત્યારે અજ્ઞાતપણે તેના બાપે જોલેલું વાક્ય તેનાથી જોલાઈ જવાયું. તેણે પોતાના છોકરાને કહ્યું : “જૂઠું જોલનારને પરમેશ્વર શિક્ષા કરે છે. પરંતુ મારાથી જૂઠું સહન થઈ શકતું નથી તેથી જો તું જૂઠું જોલ્યો છે તો મારા હાથમાં જે આવશે તેથી હું મારી બેસીશ.”

આમ આપણાં કુટુંબોમાં પાપના ખ્યાલ સાથે જોડાયેલી શિક્ષા કરવાની વૃત્તિ પેઢી ઉતાર આવતી જાય છે. જે બાપમાં પાપનો ખ્યાલ વધારે હોય છે તેમનાં બાળકો ખીજતોનાં પાપ સહન

કરી શકતાં નથી. તેઓમાં પાપ કરનારે પ્રત્યે અસહિષ્ણુતાભયું  
વર્તન કરવાનું વલણ ઘડાઈ જાય છે.

## ૧૮ : પાપનો ખ્યાલ જરૂરી છે ?

પાપના ખ્યાલની જરૂર છે ? આપણી પર પરમેશ્વર ગુસ્સે ન થાય તે માટે જેને પાપ કહીએ છીએ તેનું વર્તન આપણે ન કરવું જોઈએ તેવી માન્યતાને કારણે શું પાપના ખ્યાલને ટકાવી રાખવાની જરૂર છે ? જેમને પરમેશ્વરની ખીક લાગે છે તેઓ જ જો પરમેશ્વર હોય તો પાપકર્મ કરનારાઓને શિક્ષા કરશે કે ? માળાપમાં પાપની શિક્ષાનો લય ન હોય તો તેમનાં બાળકોને શું તેઓ ડરાવશે કે ?

દરેકે દરેક માણસ સમજાવવાનું વિચાર કરે તો તેને સમજાય કે આપણા બધા જ પાપના ખ્યાલ ખોટા છે. પરમેશ્વરે આપણા પર પાપનો ખ્યાલ ઠોકી બેસાડ્યો નથી. આપણે મનુષ્યોએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે.

ઊંડે ઊંડે જોતાં દેખાઈ આવે તેમ છે કે લવિષ્યના લયમાંથી પાપનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન થયો છે. અને જેઓમાં ખીન પર આધાર રાખવાનું વલણ હોય છે તેઓમાં જ લવિષ્યનો લય આવે છે.

કુદરતે આપણામાં જે વૃત્તિઓ મૂકી છે તે એટલી બધી શક્તિ-શાળી છે કે જેને બળે માણસ ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં ટક્કર ઝીલી શકે તેમ છે. એટલું જ નહિ પણ જોખમો ખેડવા માટે જે તાકાત જોઈએ તે બધી તાકાત તેનામાં રહેલી છે. અને આપણે જોઈએ છીએ કે જેઓમાં લવિષ્યની ખીક નથી હોતી તેઓ ખીન પર આધાર રાખતા નથી તેઓ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકે છે, તેમ જોખમો પણ ખેડી શકે છે.

પાપના ખ્યાલે આપણને ડરપોક બનાવી મૂક્યા છે અને ડરપોક માણસ હંમેશાં દંભી બની જાય છે. દંભ એ આપણા જમાનાનો મોટામાં મોટો રોગ છે માણસને દંભ કરવા પડે છે તેનું કારણ પાપનો ખ્યાલ છે.

પોતે છે તેના કરતાં સારા બતાવવાનો જેઓને પ્રત્યન કરવો

પડે છે તેઓ જૂઠાં જૂઠાં દુઃખ અને વિટંબણાઓથી પીડાય છે, કારણ કે અમુક કર્મનું કે ન કર્મનું તેની ભાંજગડમાં તેઓને પડવું પડે છે. આથી અનિર્ણયાત્મક માનસિક સ્થિતિ ઊભી થાય છે અને જ્યારે માણસ પોતે પોતાનામાં ઊભી થયેલી મૂઝવણનો અંત લાવી શકતો નથી ત્યારે તે માનસિક બિમારી (Neurosis ન્યુરોસીસ)થી પીડાય છે.

જ્યારે માણસનું મન જે વિભાગમાં વહેંચાઈ જાય છે ત્યારે માનસિક બિમારી ન્યુરોસીસ શરૂ થઈ તેમ કહેવાય. જે વિભાગ પડવાનું એક અગત્યનું કારણ પાપનો ખ્યાલ છે. એક બાબુ આપણું જ્ઞાત મન પાપના ખ્યાલને અને તેની સાથે જોડાયેલી શિક્ષાની ખીકને પકડી રાખી પાપની માન્યતાઓની જેના પર અસર થતી નથી તેવા અજ્ઞાત મનનો વિરોધ કરે છે ત્યારે મન જે વિભાગમાં વહેંચાઈ જતાં માણસ અનિશ્ચિત બની જઈ ન્યુરોસીસનો ભોગ થઈ પડે છે. જેઓનું મન જે વિરોધી વિભાગમાં વહેંચાઈ ગયેલું હોય છે. તેઓ હંમેશાં પોતે હોય તેના કરતાં વધુ સભ્ય અને સંસ્કૃત છે તેવું બતાવવા મથે છે. ખીજા શબ્દોમાં મૂંઝીએ તો એમ કહી શકાય કે આપણે હોઈએ તેના કરતાં વધારે સારા છીએ તેવું બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરીએ તો માનસિક બિમારીના ભોગ જરૂર થઈ પડવાના.

આપણું અજ્ઞાત મન પાપના કે નીતિના ખ્યાલોથી પર છે તેથી જ્ઞાત મને ઉત્પન્ન કરેલા પાપના ખ્યાલો અને અજ્ઞાત મન વચ્ચે હંમેશાં ઝગડો ચાલુ હોય છે. જેમ પાપના ખ્યાલ વધારે રૂઢ તેમ ઝગડો વધારે ઉગ્ર બને છે. તેમાં કેટલીયે માનસિક શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. તેથી પાપના ખ્યાલને દૂર કરી જે અજ્ઞાત મનને બહાર આવવા દઈએ તો આપણી માનસિક શક્તિનો ખયાલ થાય એટલું જ નહિ પણ મન અવિભાજ્ય રહેતાં સર્જક, સંયમી, આનંદી અને સમતાવાળું બને છે.

પરંતુ પાપના ખ્યાલને કારણે વૃત્તિઓ સાથે હંમેશાં આપણે ઝગડો ચાલુ જ હોય છે તેથી વૃત્તિઓ સાથે સમજૂતી કરવાનું કામ લેવાને બદલે અસહિષ્ણુ બની જઈએ છીએ તેથી વૃત્તિને આપણામાં

પાપનો ખ્યાલ જરૂરી છે !

સમાવી લેવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ. આખરે તેનું દમન કરવાનો, તેનો નિરોધ કરવાનો એક જ માર્ગ આપણને દેખાય છે કે જે વખત જતાં આપણને વિકારી અને વિકૃત બનાવી મૂકે છે.

દમન અને સંયમ એ બંને વચ્ચે આસ્માન જમીન જેટલો ફરક છે. વૃત્તિને જડમૂળથી જે વખોડે છે તેનાથી વૃત્તિનું દમન થાય છે. તે કદિ પણ વૃત્તિને સંયમમાં રાખી શકતો નથી કે પોતાનામાં સમાવી શકતો નથી. વૃત્તિ ખરાબ છે, ગંદી છે એમ માની તેને પાપનું મૂળ ગણી તેનાથી છૂટવા માગે છે, તેનો ધ્વંસ કરવા માગે છે. તેઓ આખરે તેમના પોતાના ખ્યાલના ભોગ થઈ પડે છે. તેવા જ માણસો છેવટે વધારેમાં વધારે અસામાજિક, અનૈતિક બને છે. વૃત્તિના દમનને કારણે તેમનાથી તેવાં વર્તનો થતાં હોય છે. આવા માણસોને શિક્ષા કરી સુધારવા જતાં તેમને વધારે બગાડી મૂકીએ છીએ.

બ્યારે સંયમમાં વૃત્તિનો સ્વીકાર છે અને વૃત્તિના સ્વીકારમાં જ સંયમ છે. આ વસ્તુનું દર્શન જે કોઈ વૃત્તિને વખોડવાનું છોડી દે છે તેને થયા વગર રહી શકે તેમ નથી, પરંતુ જેઓ વૃત્તિ પાપ છે તેમ માને છે છતાંયે તેને સંતોખ્યા વગર તેમનાથી રહેવાનું નથી ત્યારે તેમની સ્થિતિ ખૂબ જ દયાજનક થઈ પડે છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક માણસે મને કહ્યું, “જે કોઈ પાપ કરે છે તેને પરમેશ્વર શિક્ષા કરે જ છે અને એ પાપ કર્યું છે માટે મને શિક્ષા થવાની જ છે. પરંતુ પરમેશ્વર પાસે એટલું જ માગી લઉં છું કે હું જીવાન છું ત્યાં સુધીમાં મને શિક્ષા કરી લે તો સાફ; ઘડપણમાં શિક્ષા કરશે તો તે સહન કરવી અઘરી થઈ પડશે.”

પાપનો કેટલો બધો ડર માણસને લાગે છે તે આ બોલાયેલાં વાક્યો પરથી જણાઈ આવે તેમ છે.

પરમેશ્વર શિક્ષા કરે જ એ ખ્યાલ આ માણસમાં કયાંથી આવ્યો તે જાણવા જેવું છે. તેણે એક વખત મને કહ્યું કે તેના

ખાપાના મરી ગયા પછી જે વર્ષ સુધી તેમને યાદ કરી તે રહેલો અને છેવટે જોડ્યો, “આટલો બધો પ્રેમ મને તેમને માટે હતો.” આ છેવટનું વાક્ય જે એ જોડ્યો તે તેના મનની ભીતરમાં થું ચાલી રહ્યું હતું તે કહેવા માટે ખસ હતું. તેથી મેં તેને કહ્યું, “તું ભલે એમ માનતો હોય કે તારા ખાપ પર તને અગાધ પ્રેમ છે. પરંતુ તારા મનમાં તો તેમને માટેનો અણુગમે અને તિરસ્કાર ભરેલાં છે.” મારું આ વાક્ય સાંભળી તે એકદમ ચોંકી ગયો અને મારા સામે ડોળા ઢાલી જોવા લાગ્યો. મેં તેને આગળ કહ્યું: “જો તારા ખાપ પર તને ખરેખર પ્રેમ હોત તો વારંવાર જે વર્ષ સુધી યાદ કરી રહેવાની જરૂરિયાત ઊભી થાત નહિ. જેઓ પર આપણને પ્રેમ હોય છે તેમને યાદ કરવાની જરૂર હોતી જ નથી, પરંતુ જેમની પર તિરસ્કાર હોય છે તેમને ભૂલવા માટેનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેથી તે વારંવાર યાદ આવે છે અને તારા ખાપાને તિરસ્કારવા માટે ડંખ લાગતો હોવાથી તને રહેવું આવે છે, નહિ કે તેમની પરનો પ્રેમ ઉભરાઈ જાય છે માટે!”

આ સાંભળતાં તે વિચારમાં પડી ગયો. મેં એને ફરી કહ્યું. “પ્રેમથી માણસની ઊંઘ ઊડી જતી નથી પણ તિરસ્કાર માણસને અનિદ્રાનો ભોગ બનાવી મૂકે છે.” આ વસ્તુ કહેતાં જ તેનાં મનમાં દાર ખૂલી ગયાં હોય તેમ તે એકએક સતેજ થઈ ગયો અને જોડ્યો, “તમે કહો છો એ સાચું છે. મારા ખાપા પર કે કોઈની પર મને કદી પ્રેમ થયો જ નથી. હવે મને સમજાય છે કે હું મારા ખાપાને શા માટે યાદ કરું છું. હું નાનો હતો ત્યારે તેઓ મને ટીનપોટ (Tinpot) કહી સંજોધતા. તેમને મન એમ જ હતું કે હું છવનમાં નિપ્ફળ જવાનો અને ભીખ માગી દિવસો કાઢવાનો હતો. એવી જાતના વાક્ય તેઓ મને વારંવાર સંભળાવતા. આજે હું સફળ થયો છું. ઊંચી પાયરીએ પહોંચ્યો છું. મારે એમને જતાવવું હતું કે તેમને મેં કેવા ખોટા પાડયા છે અને તેટલા જ માટે તેમને યાદ કરું છું. મને એમની પર પ્રેમ નથી કદી હતો પણ નહિ.”

આટલું કહી તે શાન્ત પડી ગયો. તેની સામે જોઈ મેં કહ્યું,

“તને દીનપોટ કહેલો તે માટેનું વેર લેવાનું રહી ગયું તે જ તારી ચિંતા છે.

ત્યારે તે તરત બોલી ઊઠ્યો, “વેર લેવાની વૃત્તિ મારામાં એટલી બધી પ્રબળ છે કે જ્યાં સુધી ધારેલું વેર લઈ શકું નહિ ત્યાં સુધી મને જાંઘ આવતી નથી.”

તેણે કહેલું આ કથન તદ્દન સત્ય હતું. જે છોકરીએ તેને પરણવાનું વચન આપેલું તે વચન તે છોકરીએ તોડ્યું હતું તેથી તેની પર વેર લેવાના ખ્યાલથી આજે કેટલાય મહિનાઓ થયા તે જાંઘી શક્યો ન હતો.

તેને એક વાત યાદ આવી. તે બોલ્યો, “મારા બાપના એક મિત્ર કોણ જાણે કેમ મારા દુશ્મન હતા. હું નાનો હતો ત્યારથી ‘મારી સામે તે મારા બાપના કાન લાંબેરતા હતા. આથી મારા બાપા મારી પર હુમલાં ધૂરકયા કરતા. આજે તો તે માણસ ઘરડો થઈ ગયો છે. તેનો છોકરો થોડા દિવસ પર મારી પાસે નોકરી લેવા આવેલો. જરાબર લાગ આવેલો. બેઠું મેં પેલા વૃદ્ધને કહ્યું ‘તમારા દીકરાને મારી પાસે નોકરી લેવા માટે મોકલતાં કહ્યું ‘તમને શરમ ન આવી ? તમે તો મને ‘રખડી ખાવાનો છું,’ તેણે કહેતા હતા ને ? તમે મારી વિરુદ્ધ મારા બાપના કાન લાંબેરતા તેથી મને કેટલો માર પડેલો તેની તમને ક્યાં ખબર નથી ! પરમેશ્વરે તમને ઠીક શિક્ષા કરી છે. તમારા છોકરાને મારા જેવા દીનપોટ પાસે નોકરી લેવા મોકલવો પડે તેના જેવી બીજી કંઈ શિક્ષા હોઈ શકે ?” અને તે બાબત હસી પડ્યો.

પરમેશ્વર માણસને શિક્ષા કરે છે એવી રૂઢ માન્યતાને તેણે આ રીતે રજૂ કરી. સાથે સાથે પોતે પેલી છોકરી પર વેર લઈ રહ્યો હતો તે માટે તેને શિક્ષા થવાની છે તેની પણ એની ખાતરી હતી.

શિક્ષાનો ખ્યાલ તેના બાપ તેને શિક્ષા કરતા હતા તેમાંથી આવેલો; અને તેથી બાપને તિરસ્કારવા માટે પણ તેને શિક્ષા થવી બેઠુંએ તેણે લાગેલું. આમ બાપા શિક્ષા કરતા હતા તેથી બાપા તરફ તિરસ્કાર થઈ આવેલો અને બાપાને તિરસ્કારવા માટે શિક્ષા થવી બેઠુંએ એણે એક વિચિત્ર વર્તૂળ ઊભું થયેલું. બાપનું સ્થાન,

મોટી ઉંમરે પરમેશ્વર લે છે અને તેથી જેમ <sup>બા</sup>પ શિક્ષા કરતા હતા તેમ પરમેશ્વર પણ શિક્ષા કરે છે તેવો મત બંધાઈ જાય છે. તેથી જેવા બાપ તેવા આપણા પરમેશ્વર હોય છે. જે વલણ અપણા માબાપ પ્રત્યે હોય છે તેવું જ વલણ પરમેશ્વર પ્રત્યે હોય છે.

આ માણસમાં બાપા શિક્ષા કરતા હતા માટે પરમેશ્વર પણ શિક્ષા કરે છે તેવો મત બંધાઈ ગયો છે. પરંતુ શિક્ષા કરવા માટે બાપા પ્રત્યે જેમ તેને તિરસ્કાર છે તેમ પરમેશ્વર પ્રત્યે પણ તેને તિરસ્કાર છે. પરમેશ્વરના અસ્તિત્વમાં તે માને છે પણ તેને મન પરમેશ્વર શિક્ષા કરનાર છે તેથી તિરસ્કારયુક્ત છે. આથી તે શિક્ષામાં માનતો હોવા છતાં પરમેશ્વર પ્રત્યે તેને આદર નથી. પરમેશ્વરમાં માનતો હોવા છતાં પરમેશ્વરના પ્રેમમાં તેને વિશ્વાસ નથી. આ બધાનું કારણ તેના બાપાની ગેરવાજબી સજાતાઈ અને શિક્ષા હતા.



## ૧૯ : પૈસા હાથના મેલ છે ?

“પૈસા હાથનો મેલ છે” એવું કહીને ઘણા માણસો પૈસાને મેલ સાથે સરખાવે છે. લાગેલું મેલું ઘોઘ નાખી હાથ સોફ કરી નાખીએ છીએ તેમ ઘણા માણસો હાથમાં પૈસા આવતાં ખર્ચી નાખે છે. પૈસા હાથમાં રહે એ તેમનાથી અજ્ઞાતપણે સહન થઈ શકતું નથી. મેલની જેમ તેનો નિકાલ લાગ્યા વગર તેમનાથી રહેવાતું નથી.

મારા એક દરદીના હાથમાં પૈસા આવતા તેના વિચારોમાં એકાએક પલટો આવી જતો, અને બધા પસા ખર્ચાઈ ન જાય ત્યાં સુધી મન પર કોઈ ભાર હોય, હાથ પરના મેલનો ભાર લાગે છે તેવું તેને લાગ્યા કરતું. એક કંપનીના સેલ્સમેન તરીકે તે કામ કરતો હતો. આથી કંપનીના પૈસા ઘણી વાર તેના હાથમાં આવતા. ઓફિસમાંથી નીકળ્યા પછી કંપનીના પૈસા જો ખિસ્સામાં રહી ગયા હોય તો તે ખર્ચાઈ ગયા વગર રહેતા જ નહિ. પરિણામે તે દેવાદાર થઈ ગયો. અને આ જાતની માનસિક બીમારીને કારણે સારી નોકરી છોડવાનો વખત આવશે તેવો ભય તેને હંમેશાં રહેતો. તેણે મને કહ્યું : “પૈસા હાથમાં આવતાં ભાન ભૂલી જઈ એવો શાપ મને કોણે આપ્યો હશે ? કયા પાપ માટે મારે આંતું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડે છે ? લાત મારી પૈસા કમાઈ શકું તેવી મારામાં આવડત છે. ઘણા ય પૈસા કમાયો છું અને કમાઈશ. પરંતુ આ શાપ મારું ભાન ભૂલાવી દે છે. તેથી મારી શું સ્થિતિ હશે તેનો તમને ય ખ્યાલ નહિ આવે. માંડેલું ઘર ઉપાડી નાખવું પડ્યું એવી પરાકાષ્ટાએ આ શાપે મને પહોંચાડી દીધો છે.”

એક સાંજે ઓફિસમાંથી નીકળ્યા પછી કંપનીનો માલ વેચેલો તે વેપારીની દુકાન પાસેથી જતો હતો ત્યારે વેપારીએ તેને ચારસો રૂપીઆ આપ્યા. તરત જ તેના વિચારો પલટાઈ ગયા. એક ટેકસીમાં બેઠો અને સીધો ગાનારીને ત્યાં પહોંચી ગયો. ઝાડી રાત્રે નીચે

ઊતર્યા પછી તેને ખબર પડી કે દ્રામમાં એસી ઘેર જવા માટે એક આનો પણ તેના ખિસ્સામાં નહોતો. ગાનારી પાસે તે પાછો ગયો અને એક આનો ઉછીનો માગ્યો. આવી શરમજનક સ્થિતિ થવા માટે તેને ખૂબ લાગી આવ્યું. અને તેને પોતાને જ સમજાયું કે તે પોતે પોતાની જાતને મદદ કરી શકે તેમ ન હતો.

“પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે” તેવી લાગણીથી જેઓ પીડાતા હોય છે તેઓમાં “પોતે કંઈક છે” તેવું પોતાની જાતને તેમ જ બીજાઓને બતાવવાની અજ્ઞાત જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. આવા માણસો જે ઓછું છે તેને પૈસા સાથે સરખાવે છે. કારણ કે વ્યવહારમાં પૈસાને ખબર ગણવામાં આવે છે અને પૈસા ખરચી અજ્ઞાત-પણે પુરવાર કરવા માગે છે કે તેમનામાં ઓછાપણું છે જ નહિ.

આ જાતની જરૂરિયાત છેક બચપણથી શરૂ થાય છે, અને તે જ કારણે ઘણાં છોકરાં ચોરી કરતાં થઈ જાય છે. જે કુટુંબમાં બાપ ટોક ટોક કરી બાળકને દબાવી દે છે, અને બાળકમાં કશું છે જ નહિ તેવો ખ્યાલ તેને આપી બાપ સાથે ખુદ્દા દિલ્લે કે આંખ ઊંચી રાખી વાત કરતાં ગભરાય છે. તેવું બાળક બચપણમાં તેમજ મોટી ઉંમરે પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે તેવા ખ્યાલથી પીડાય છે.

આવા એક છોકરાને છેક બચપણથી પૈસા ચોરવાની જરૂરિયાત ઊભી થયેલી. તે તેના ગોઠીઆઓને કહેતો : “મારા બાપા ખૂબ પૈસાવાળા છે, તેઓ મને રોજ એક રૂપિયો વાપરવા આપે છે. આ રીતે તે પોતે “પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે” તેને ટાંકી દેવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. મોટી ઉંમરે પણ “પોતે કંઈક છે” તેવું બતાવવા માટે ચોરી કરીને, ઉછીનો માગીને, વસ્તુઓ દેવીને તેની પાસે પૈસા છે તેવું બતાવી તેની વાહવાહ બોલાય તે માટે પૈસા ખર્ચી નાંખતો. એક વખત પૈસા તેના હાથમાં આવ્યા પછી ગોઠી-આઓને હોટેલમાં લઈ જઈ જમાડે, વસ્તુઓ ખરીદી ભેટ આપે, સિનેમા જોવા લઈ જાય, સુસાદરી કરાવે અને પોતાને માટે ઓછામાં ઓછા ખર્ચ.

પૈસા મેળવવા માટે તે અનેક જાનના કિમિયા અજમાવે. ખામ્મ કરીને બાપાના ઓળખીતા પાસેથી બહાનું બતાવી પૈસા

પૈસા હાથના મેલ છે ?

ઉછીના લઈ આવે જે તેના બાપને આખર સાચવવા મૂગે મોઢે ભરી દેવા પડે આમ એક બાબુ પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે તેવા ખ્યાલની પીડામાંથી છૂટવા મિત્રોની પ્રસંશા સાંભળી તેનામાં કંઈક છે તેવો ખ્યાલ ઊભો કરવાની જરૂરિયાત સંતોષવાની સાથે સાથે બાપને પૈસા ભરપાઈ કરવા પડે તેવી સ્થિતિ ઊભી કરી “તેનામાં કંઈક ઓછું છે.” તેવી પીડા સહન કરાવવા માટે “બાપને શિક્ષા” કરી રહ્યો હતો.

એવા ઘણા માણસો છે, જેઓ પૈસાની તંગી વેઠવાનું અજ્ઞાત-પણે પસંદ કરે છે. આવેલા પૈસા અર્થી નાખતાં તેઓ પોતાની બતને રોકી શકતા નથી મારો એક દરદી મહિને અગીઆરસો રૂપિયા કમાય છે, છતાં દમયંતિના હાથમાં આવતું મરેલું માછલું જીવતું થઈ પાણીમાં ચાલી જતું અને એને પરિણામે તેને ભૂખ્યા રહેવું પડતું તેવું આ માણસની બાબતમાં બને છે. હાથમાં આવેલા પૈસામાં જીવ આવી જાય છે ને સરકી જાય છે. આથી કેટલાક દિવસ એવા આવે છે કે જ્યારે તેની પાસે એક પાઈ પણ હોતી નથી. એ દિવસોમાં ઘરમાં રસોઈ થતી નથી અને તેના બાપને ઘેર જઈ જમે છે.

પોતાના છોકરાની આ સ્થિતિ વિષે એના બાપને ચિંતા થાય છે. પરંતુ એની અસર તેના પર થઈ શકતી નથી. એને પસંદ પડ્યું હોય તેવું કોઈ કામ ભાગ્યેજ તેઓએ કરવા દીધું હશે. રમવા જવું હોય તો શરદી થઈ જશે એવી બીક બતાવીને ઘરમાં એને પૂરી રાખવામાં આવતો. બીજા છોકરાઓ સાથે હરવાફરવાથી બગડી જવાશે તેવી બીક બતાવી એકલો પાડી દેવામાં આવેલો. ઉપરાંત તેના બાપા સગાના છોકરાઓ સાથે તેને સરખાવી બીજાઓ કરતાં તે કેવો બિતરતો છે તે બતાવવાનું ચુકતા નહિ. આને પરિણામે તે પોતાનું ધાયું કશું જ કરી શકેલો નહિ. આથી જ્યારે તે મોટો થયો ત્યારે “પોતામાં કંઈક છે તે બતાવવા” મા-બાપ કહે તેનાથી ઊધું જ કરતો. જે કન્યા સાથે પરણવા સામે મા-બાપ વિરોધ કર્યો તેની જ સાથે પરણ્યો. પરણતાં પહેલાં એ પોતે ભૂલ કરી રહ્યો છે તેવું દેખાયેલું છતાં “પોતાનામાં કંઈક છે”

ખતાવવા માટે જ પરણેલો. પરંતુ પરણ્યા પછી “પોતાનામાં કંઈકે ઓછું છે” એ ખ્યાલ વધુ પીડા આપવા લાગ્યો. તેની પત્ની પણ આ વસ્તુ જોઈ ગઈ. પરિણામે છુટાછેડા લેવા જેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થઈ.

“પોતામાં કંઈક ઓછું છે” એવા અજ્ઞાત ખ્યાલથી તેઓ પીડાતા હોય છે તેઓ વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ પોતાને ક્ષાયદો શેમાં છે તે જોઈ શકતા નથી આખા જીવન પર્યંત તેમના ગદ્યાં વર્તના આ ખ્યાલથી પ્રેરાઈને થતાં હોય છે, તેમના વિચાર અને વર્તન પાછળનું પ્રેરક બળ એ જની રહે છે.

જ્યારે ડેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જેઓને પૈસા ખર્ચવા હોય તો પણ ખર્ચી શકતા નથી. ખર્ચવા માટેની ઇચ્છા કરે ત્યારે અંદરથી કશુંક તેમને અટકાવતું હોય, તેવો અનુભવ થાય છે. બસમાં કે દ્રામમાં મિત્ર સાથે જતા હોઈ ત્યારે “ભિલા રહો, હું ટિકિટ લઉં છું” એમ કરી ખિસ્સામાં હાથ નાખવા છતાં પાકિટ બહાર નીકળી શકતું નથી. આવો અનુભવ ડેટલાકને થતો હશે. આમ એક આનો કે બે આના પણ ડેટલાકે લોકો બીજા માટે ખર્ચી શકતા નથી. તેઓ એવા હોય છે કે બીજાની મરજી હોય કે ન હોય તો પણ તેમની પાસે ખર્ચાવે છે. પૈસા ખર્ચવા તરફનો અણગમો તેઓમાં હોય છે! એટલું જ નહિ પણ બીજાને આપવાના પૈસા પણ તેમને યાદ રહેતા નથી. ઉછીના લીધેલા પૈસા કે મંગાવેલી ચીજ માટેના આપવાના પૈસા સહેલાઈથી ભૂલી જઈ શકે છે. અને યાદ રહે તો કોઈનું કોઈ બહાનું બતાવી આપવાનું મુલનવી રાખે છે.

જ્યારે પોતે આપેલા પૈસા પાછા ન આવે ત્યાં સુધી એને ચેન પડતું નથી. તેથી તેને વારંવાર ઉધરાણી કરવી પડે છે. પૈસા સાથેનો તેમને આ પ્રકારનો સંબંધ હોવાથી તેઓ બીજાને પોતાના કરી શકતા નથી. દાન ખરીદી શકાય છે. પણ તંદુરસ્તી ખરીદી શકાતી નથી એ તફાવત તેઓની સમજની બહારની વસ્તુ હોય છે તેઓ અજ્ઞાતપણે એમ જ માનતા હોય છે કે બીજાઓ તેમના પૈસા પગલી લેવા માગે છે અને પૈસાથી દુનિયામાં બધું જ ખરીદી

પૈસા હાથનો મેક છે

શકાય છે. આવા સ્વભાવવાળા એક દરદીએ મને કહ્યું: “મળવા આવે તેને ચહા પીવા આવું તો તે માણસને ઘેર જઈ ચહા ન પી આવું ત્યાં સુધી મેં ચહા પીવડાવ્યો છે તે હું ભૂલી શકતો નથી.” વળતર મેળવવાની ઇચ્છાવાળા માણસો સમાજમાં ઓછા છે એમ આપણે કહી શકીએ તેમ નથી.

આવા માણસો અજ્ઞાતપણે ધનને પ્રેમ સાથે સરખાવે છે. તેમને માટે પૈસા અર્થવા એ પ્રેમ આપવા બરાબર છે. પૈસા ખૂટી જાય તેમ પ્રેમ પણ ખૂટી જાય તો શું થાય તે ભયથી સતત પીડાતા હોય છે. માળાપ તરફથી બાધ્યાવસ્થામાં પ્રેમ મળેલો ન હોવાથી તેઓમાં પ્રેમનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોય છે. તેથી પૈસા જેના પ્રેમનું પ્રતીક બની જાય છે તે અર્થતાં કે આપતાં હંમેશાં અચકાય છે. આવા માણસો પત્ની કે પોતાના બાળકોને પ્રેમ કે પૈસા આપી શકતા નથી. તેમની પાસે એકદમ ખૂબ પૈસા આવી પડે તો મૂળ સ્વભાવના બદલામાં છૂટથી પૈસા અર્થે છે. પરંતુ મૂળ સ્વભાવ પર પાછાં આવી જતાં તેમને વાર લાગતી નથી.

માં-બાપે બાળકને તેમનો પ્રેમ કેવો અને કેટલા પ્રમાણમાં આપ્યો તે પર માણસના પૈસા સાથેના સંબંધને આધાર છે. માળાપના નિર્માણ પ્રેમને કારણે જે બાળકમાં માળાપ પ્રત્યે પ્રેમ થાય છે તેનો પૈસા સાથેનો સંબંધ સમતોલ હોય છે. તેનામાં ધનસંશ્લેષ કરવાની વૃત્તિ નથી હોતી. તેમ ગરીબ થઈ જવાનો ડર તેને લાગતો નથી. પરંતુ જેમને માળાપનો પ્રેમ મળેલો નથી હોતો તેઓ પૈસા અર્થ શકતા નથી, બીજાને આપી શકતા નથી અને ગરીબ થઈ જવાનો તેમને હંમેશાં ડર લાગે છે.

ચિંતાથી પીડાતા હોય ત્યારે કેટલાક માણસો વધારે પડતા પૈસા અર્થ નાંખે છે ને બિનજરૂરી વસ્તુઓ ખરીદી લાવે છે ને પછી પસ્તાય છે. મારા એક ઓળખીતાને એની પત્ની સાથે તકરાર થાય છે ત્યારે તેના હાથે વધારે પૈસા અર્થાંધ જાય છે. સામાન્ય રીતે ન ખરીદે તેવી વસ્તુઓ પત્ની માટે ખરીદે છે. પતિનો આવો સ્વભાવ જે સ્ત્રીઓ કળી જાય છે તેઓ નાનું બહાનું લઈ મોટો

ઝગડો કરી મૂકે છે અને માગ્યા વગર જોઈતું હોય તે મેળવી લે છે. પતિના પૈસા ખરચી નાખવાની બિમારીથી પીડાતી એ સ્ત્રીએ મને કહ્યું : “જે તમે મને મારી આ બિમારીથી બચાવ શકો તો તમારા મનોવિશ્લેષણ વિજ્ઞાનમાં તથ્ય છે એમ માનું.” આવો તેણે પડકાર કર્યો કારણ કે તેનાથી પોતાનામાં કે બીજાનામ વિશ્વાસ મૂકી શકાતો નહિ. વિશ્વાસ મૂકવાનો પ્રયત્ન તો એ કરતી પણ વિશ્વાસ મૂક્યા પછી એનું અજ્ઞાત મન તેને ડરાવી મૂકતું હતું. મનોવિશ્લેષણ થતાં એ બાઈ જોઈ શકી કે અજ્ઞાતપણે પતિને શિક્ષા કરવા માટે તે તેના પૈસા ખરચી નાખતી હતી. પગાર આવે તે બધો જ પતિ પત્નીને આપી દેતો અને થોડા જ દિવસમાં પૈસા ખર્ચાઈ જતા.

પતિએ તેને દરજીને ત્યાંથી સિલાઈના પૈસા આપી કપડાં લઈ આવવા કહેલું. વીસ રૂપિયા લઈ તે ઘેરથી નીકળેલી. દરજીની દુકાન નજીક ગર્ભધારણ કરેલી લિખારણે લીખ માગી. લિખારણનું દયા-મણું મોં જોઈ તેને વિચાર આવ્યો; “મારી સુવાવડ મેં દેટલા સુખમાં કરેલી અને આ બાઈ બીચારી....” તેણે તરતજ વીસ રૂપિયા તેને આપી દીધા અને તેથી પતિનાં કપડાં લીધા વગર ઘેર જવું પડ્યું. સામાન્યપણે આપણે કહીએ કે તે બાઈને ખૂબ દયા આવી હતી પરંતુ તેના વર્તનમાં જે અવાસ્તવિકતા દેખાઈ આવે છે તે બતાવે છે કે દયા કરવા ખાતર તેણે દયા કરેલી નહિ. જેમ આપણે સાચું જોલવા માટે સાચું જોલતા નથી પણ જૂઠું જોલવું પાપ છે કે જૂઠું જોલતાં પકડાઈ જઈશું તેવા ડરથી બચવા માટે સાચું જોલતીએ છીએ તેમ આ બાઈએ દયા કરવા માટે નહિ પણ અજ્ઞાતપણે પતિના પૈસા ખરચી નાખવા માટે, પતિએ બતાવેલું કામ ન કરવા માટે, પતિને શિક્ષા કરવા માટે દયાનું રક્ષણ લીધું. શિક્ષા કરવાની તેની આ રીત હદ ઓળંગી ગઈ ત્યારે જ તેને દેખાયેલું કે પોતાને ન સમજાય તેવી માનસિક બિમારીથી તે પીડાતી હતી. પતિને શિક્ષા કરવાનું કારણ તો કોઈ હોવું જોઈએ ને? તેણે પોતે કહ્યું : “જે પતિ સ્ત્રીને સુખ ન આપે તેના પર વેર દેવાનું મન ન થાય તો બીજું શું થાય? મને

પૈસા હાથનો મેલ છે

તો કેટલીય વાર લાગે છે કે જે એનું છે એ માફ નથી. ”

પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે એવી પીડાવાળો પુરુષ પૈસા અર્થવામાંથી પાછો પડતો નથી તેમ પતિને શિક્ષા કરવાની વૃત્તિવાળી સ્ત્રી પૈસાની બાબતમાં ઘરની સ્થિતિ હંમેશાં તંગ રાખે છે. અજ્ઞાત-પણે જોઈએ તો આ બન્ને વ્યક્તિઓએ તેમના હુઝારને ઠાંકવા આ રસ્તો લીધેલો હોય છે. પૈસા ખર્ચવાથી-આપી દેવાથી તેમની ચિંતા ઓછી થતી હોય અને આત્મબળ વધતું હોય તેવો બનાવટી અનુભવ તેમને થાય છે.

પતિના પૈસા અર્થી નાખી આ બાઈ અજ્ઞાતપણે તેના પતિને નિર્બળ બનાવી રહી હતી. આવા તેના વર્તન મારફતે પતિને નિર્બળ બનાવવાનો અજ્ઞાત હેતુ હતો.

જે સ્ત્રીપુરુષની કામસંતોષ આપવાની શક્તિ ઓછી હોય છે તેઓ “ પૈસા અર્થીને ” સંતોષ માની લે છે. બિન ઉપયોગી વસ્તુઓ ખરીદવાની કે વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ રાખ્યા વગર પૈસા અર્થી નાખવાની આ કારણે તેમને જરૂરિયાત લાગે છે.

જે કુટુંબોમાં “ કામવૃત્તિ પાપ છે, ” “ શુસ્તો કરવો પાપ છે ” એવા સૂત્રોને ખ્યાલમાં રાખી બાળક સાથે વર્તના કરવામાં આવે છે તેમના બાળકોમાં આવી જાતની માનસિક બિમારી આવે છે. “ પોતાનામાં કંઈક ઓછું છે ” અને તે માટે “ બીજાને શિક્ષા કરવી જોઈએ એવા ખ્યાલો અજ્ઞાતપણે તેમની એકેએક પ્રવૃત્તિની દોરવણી કરતા હોય છે.

૨૦ : તમને જોડું લાગે છે ?

અન્યત્ર અભિપ્રાય તમારા મનને છ'છેડી  
મૂકે છે ?

“તમને કદી જોડું લાગે છે ?” એવો સવાલ પૂછવામાં આવે  
તો તમે શું કહોશો ? તમે જેટલાને જોળજો છો તેમાંનાં  
એવાં કેટલાં છે જેમને જોડું લાગે છે ? તો તમારો જવાબ  
શો હશે ?

આપણે બહુ મહેલાઈથી આ બાબતી શકીએ તેમ છીએ. અને  
આવા માણસોની મોટી સંખ્યામાં જે આપણો પોતાનો પણ ઉમેરો  
થતો હોય તો તેથી આપણે શું કરવું જોઈએ ? તમે પોતે જ  
તમારી બાતને કહો કે તમને જોડું ન લાગવું જોઈએ તેથી શું  
જોડું લાગવાનું અટકી બંધ છે ? ઘણીયે વખત જોડું લાગી ગયા  
પછી ત્યારે મન સ્વસ્થ થઈ બંધ છે ત્યારે વિચાર કરતાં થાય  
છે કે આવી નાની વસ્તુ માટે જોડું, લગાડ્યું તે કીક ન કર્યું ;  
છતાંયે તે અનુભવ બીજે વખતે જોડું લાગે ત્યારે તેને અટકાવવામાં  
મદદરૂપ થઈ પડે છે કે ?

જેને જોડું લાગવાનું વલણ બંધાય ગયું હોય છે તેને ગમે  
તેવા સંજોગોમાં જોડું લાગ્યા જ કરે છે અને જોડું લાગ્યા પછી  
પસ્તાવો થાય છે ત્યારે ખબર પડે છે કે જોડું નહોતું લગાડવા  
જેવું ત્યાં જ જોડું લાગી ગયું. આમ જોડું લાગવું એ એક બહુ  
અજ્ઞાન વસ્તુ છે. જેમને જોડું લાગતું હોય છે તેમને જોડું  
લાગ્યા જ કરે છે.

જોડું લગાડવાની જોડ પડી ગયા પછી તેની પર રૂઝ આવતી  
નથી. ઘણા માણસો જોડું ન લાગે તે માટે પ્રયત્નો કરે છે  
પણ તેમને જોડું લાગ્યા વગર રહેતું જ નથી. જોડું લાગવાની  
પકડમાં એક વખત આવી ગયા પછી એનાથી છટકવું આપતો  
માટે બારે થઈ પડે છે. તમારો જો અનુભવ છે ? તમે એમ કહેશો



તમને જોડું લાગે છે ?

કે તમારી જોડું લાગવાની રીતમાંથી તમે તમારા પ્રયત્ને તદ્દન બહાર નીકળી ગયા છો ?

જોડું લાગતાં જ માણસની વાચા અટકી જાય છે. પોતાના મનમાં શું થઈ રહ્યું છે તે એનાથી કહી શકાતું નથી. પોતે અને બહારની દુનિયા વચ્ચે મોટો કાપ પડ્યો હોય તેવો તેને અનુભવ થાય છે. બહાર આવતી શક્તિ અંદર પાછી ખેંચાઈ જતી તેને દેખાય છે. માણસ પોતે તેને તે વખતે તેમ થતાં અટકાવી શકતો નથી. તે નિરૂપાય બની જાય છે. આથી જોડું ન લાગવું એમ કહેવાથી માણસ પોતાને જોડું લાગતાં અટકાવી શકતો નથી. જેને જોડું લાગે છે તે પણ સમજે છે કે એને જોડું ન લાગવું જોઈએ. કારણ કે જોડું લાગતાં જ માણસ પોતે પોતાની પરનો કાણુ ગુમાવી બેસે છે. એને પોતાને પોતાનામાં ન સમજાય તેવું થતું હોવાનો અનુભવ થાય છે. તેને વાત કરવી હોય છે તેની સાથે તે વાત કરી શકતો નથી. હસવું હોય છે ત્યારે હસી શકતો નથી. આવી જાતની કક્ષેડી સ્થિતિમાં જોડું લગાડનાર મુકાઈ જાય છે.

દરેક માણસને ઓછાવસ્તા પ્રમાણમાં જોડું તો લાગે જ છે. કેટલાંકમાં તે લાંબો વખત ટકે છે જ્યારે બીજા કેટલાંકમાં તે જલદી પસાર થઈ જાય છે. જેમ જોડું લાગેલું લાંબો વખત ટકે તેમ માણસ પોતે વધુ હેરાન થાય છે અને બીજાને હેરાન કરે છે.

આ ઉપરાંત જુદા જુદા માણસોને જુદાં જુદાં કારણોએ જોડું લાગે છે. જે કારણથી એક માણસને જોડું લાગતું હોય તે જ કારણ બીજાને માટે કુલ્લક હોય છે. આથી આપણે જેને જોડું લાગ્યું હોય તેને કહીએ છીએ; “એમાં જોડું લગાડવા જેવું છે શું ?” પરંતુ જ્યારે આપણને જોડું લાગ્યું હોય ત્યારે જો બીજું કોઈ એવું વાક્ય ઉચ્ચારે તો તે આપણને ગમતું નથી. મારા એક દરદીને જોડું લાગવાનું કારણ શોધતાં મળી આવ્યું કે એના મોઢાભાઈને કોઈ માન આપે ત્યારે તેને ખૂબ જ જોડું લાગતું. આથી જો માણસો એના મોઢાભાઈ પ્રત્યે આદરભાવ રાખે તેમની સાથે એ મેળ રાખી શકતો નહિ. અને છેવટે પરિણામ એ આવ્યું કે તેના ભાઈ પ્રત્યે આદર રાખનારાઓ પાને તેના ભાઈ વિષે જોટી જોટી

ફરિયાદો કરવા લાગ્યો. એની પાછળ એનો નમ્ર ઉદ્દેશ લાઇ પ્રત્યેનો તેમનો આદર ઓછો કરવાનો હતો. મોટા ભાઈને ઉતારી પાડવા એ જ બાજુ એના જીવનનું ધ્યેય થઈ પડેલું. અને એનું એકે એક વર્તન આ ધ્યેયને પાર પાડવા માટે થતું હતું. તે બાણી ભેઈને એવી રીતે વર્તતો કે જેથી એના ભાઈને ગુસ્સો થાય અને પછી બીજાઓ પાસે જઈ ફરિયાદ કરે કે તેના ભાઈમાં ખૂબ જ ગુસ્સો છે. આ બંધનું જોટું લગાડવાની પાછળ તેના ભાઈ પ્રત્યેની તેની ઈર્ષ્યા હતી. છેક બચપણથી આ ઈર્ષ્યા આલી આવેલી.

તેનો મોટોભાઈ સ્વભાવે મળતાવડો અને હોશિયાર છે તેથી તે સારું ભણી શક્યો અને જીવનમાં આગળ વધી શક્યો. જ્યારે આ માણસ ઈર્ષ્યાની બાળમાં ફસાઈ ગયેલો હોવાથી ભણી શક્યો નહિ અને બીજાઓ સાથે એને બહુ બંધનું નહિ. એના જોટું લગાડવાની પાછળ ઈર્ષ્યા કામ કરી રહી હતી. આવું ઘણાની બાબતમાં બને છે. બીજી એક સ્ત્રીને પણ તેની બહેન પ્રત્યે ઈર્ષ્યા હતી તેથી તેની બહેન એને જરા પણ કંઈ કહે અને તેને જોટું લાગી જતું. એની બહેન કરતાં ઘણું વધારે કોઈ બીજું કહે તો એને જોટું લાગતું જ નહિ. પણ બહેનનો એક શબ્દ જોટું લાગાડવા માટે બસ હતો. આ બહેને એક દિવસ એને કહ્યું કે જો તારે કોઈ કામ ન હોય તો મારે ઘેર આવજો. “કોઈ કામ ન હોય” એ શબ્દોનો એણે જુદો જ અર્થ કર્યો અને જોટું લગાડ્યું. તેણે કહ્યું. “એ એકલી જ કામવાળી અને મારે તો કંઈ કામ જ નહિ.”

જોટું જેને લાગતું હોય તેને પહોંચી વળાતું નથી. કારણ કે જે કંઈ કહેવામાં આવે તેનો એવો અર્થ કરે કે જેમાં એને પોતાને જ પોતે ઉતારી પાડે અને તેમ કરવા માટેનો દોષ અન્ય વ્યક્તિ પર મુકવામાં આવે છે. એક માણસે મને કહ્યું કે જો કોઈ તેની પ્રશંસા ન કરે તો એને જોટું લાગે છે. એ જે કંઈ કરે તેની પ્રશંસા થવી જ ભેઈએ. જેની પાસે તે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખતો હોય તે તેમ ન કરે તો દિવસો સુધી તેની સાથે તે વાત કરી શકતો નથી કે બીજો મંબંધ રાખી શકતો નથી. પતિપત્ની વચ્ચે જોટું લાગવાના ઘણા પ્રસંગો બિલા થાય છે. એક પત્નીએ મને

તમને જોડું લાગે છે ?

કહેલું કે મેળાવડામાં એના પતિને કોઈ બીજી સ્ત્રી તરફ જોતાં એ પોતે જોઈ જાય તો તેને એકદમ જોડું લાગી જાય છે. અને ત્યાંથી પાછા વળતાં જ તેનો ચહેરો પડી જાય છે અને તેનાથી જોડી શકાતું નથી. એનો પતિ તેમ થવાનું કારણ પૂછ્યા જ કરે પણ એ કશો જવાબ આપી શકતી નથી. ચાર પાંચ દિવસ પછી તેના મનને કળ વળે ત્યારે તે જોડું લાગવાનું કારણ કહેતી. બીજી એક પત્નીએ મને કહેલું કે તેણે સારા કપડાં પહેર્યાં હોય ત્યારે તેનો પતિ જો પ્રશંસા ન કરે તો તે તરત જ કપડાં બદલી નાખતી. પતિ પૂછે શા માટે તેમ કર્યું તો તે તેનો જવાબ આપતી નહિ. દિવસો પછી ત્યારે તેનું મન મોકળું અને ત્યારે તે તેનું કારણ કહેતી. જો આપણે જુદાં જુદાં પતિ અને પત્નીને ક્યાં ક્યાં કારણોસર જોડું લાગે છે તે પૂછીએ તો બહુ મોટી નોંધપોથી તયાર થાય.

“જરા જરામાં એને જોડું લાગી જાય છે” તેવી ક્ષરિયાદ પત્નીએ પતિ માટે કરી. ત્યારે મેં એને કહ્યું “એકાદ દાખલો આપો જોઈએ.” તેણે તે શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો. થોડીવાર પછી કહેવા લાગી “જુઓ, કેટલાક દિવસ પહેલાં મારે અચાનક કામ આવી પડ્યું ને હું બહાર ગઈ હતી. ધાર્યા કરતાં વધારે મોડું થઈ ગયું અને તે ઘરમાં આવ્યા ત્યારે હું ત્યાં ન હતી. એને જોડું લગાડવા માટે આટલું બસ હતું. એ ત્યારે ઘરમાં આવે ત્યારે જો હું ન હોઉં તો એને જોડું લાગે છે. ત્યારે હું તેને લાડ કરી રાજી કરું છું ત્યારે તે ઠેકાણે આવે છે.

આ સાંભળતાં જ મેં કહ્યું. “જુઓને તમને પોતાને જ જોડું લાગતું હોય તેવા માણસને શેની જરૂર છે તે તમારા પોતાના અનુભવ પરથી સમજાઈ ગયું છે. માણસને જોડું લાગે છે કારણ કે તેને લાડની જરૂર છે, તેને રાજી રાખવાની જરૂર છે એટલે કે તેનું ધાર્યું થવું જોઈએ. જે માણસો પોતાનું ધાર્યું કરાવવામાં વારંવાર નિષ્ફળ જાય છે તેમનામાં મજેલી નિષ્ફળતાઓને કારણે જોડું લગાડવાનું વલણ બંધાયું જાય છે. જોડું લગાડવા પાછળ પણ ધાર્યું કરાવવાનો ઉદ્દેશ હોય છે.

બાળકોમાં આ વસ્તુ ખાસ જોવા મળે છે. ત્યારે બાળકનું

ધાર્યું નથી થતું ત્યારે તેને તરત જ ખોટું લાગી આવે છે અને પછી માળાપ બાળકને રાજી કરવા તે ઇચ્છતો હોય છે તેવું કરે છે. આથી બાળક સમજી જાય છે કે માળાપ પાસે ધાર્યું કરાવવાનો સારામાં સારો ઉપાય ખોટું લગાડવાનો છે. પરંતુ મોટી ઉંમરે જ્યારે બીજાઓ સાથે કામ લેવાની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે ત્યારે તેની વિટંબણા વધી પડે છે. માળાપની માફક બીજાઓ તેને રાજી કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. આથી તે તેમની સાથે મેળ રાખી શકતો નથી. આમ ખોટું લગાડનાર માણસોને મોટામાં મોટું નુકસાન એ થાય છે કે તેમને જીવનમાં મિત્ર જેવું કોઈ હોતું નથી. કોઈ તેમનો મિત્ર થવા તૈયાર થતું નથી. મિત્રો થાય છે તો મિત્રાચારી લાંબો વખત ટકતી નથી.

ખોટું લાગનાર અને ખોટું લગાડનાર એ બન્ને એવી વ્યક્તિઓ છે કે જો તે બન્ને સાથે થઈ ગયાં તો ગમે તેવું સારું કામ બગાડી નાખે છે. મોટા લાગનાં કૌટુંબિક કલેશનું કારણ આવી વ્યક્તિઓની હાજરી હોય છે. ખોટું લગાડનાર વ્યક્તિથી ટોક ટોક કર્યો વગર રહેવાતું નથી અને ખોટું લગાડનારને જરા ટોક થતાં ખોટું લાગી જાય છે. પતિપત્ની આવાં હોય છે ત્યારે તેમનું જીવન મનામણા પર ટકે છે. ખોટું લગાડનાર, ટોક ટોક કરનાર માણસે કુટુંબમાં તેમજ સમાજમાં ઝેર રેડે છે. એક છોકરાએ મને કહ્યું કે તેના બાપા દરેક બાળકમાં તેને ટોક્યા કરે છે. પરિણામે તેને ઘરમાં રહેવું ગમતું નથી અને ઘણીયે વાર લાગી જવાના વિચારો તેને આવ્યા કરે છે ટોક ટોક કરનાર પર સ્વાભાવિકપણે ગુસ્સો આવે છે. અને ગુસ્સો બહાર કાઢી શકતા હોઈએ તો લાગ્યશાળી કહેવાઈએ, પણ જો તે બહાર ન કાઢી શકતા હોઈએ તો પછી સહન કર્યો વગર જીટકો નથી એટલું જ નહિ પણ આપણી માનસિક શક્તિઓ પર તેની અસર થાય છે યાદશક્તિ એાછી થઈ જાય છે, અને ધ્યાન આપી શકાતું નથી.

એક પતિએ મને કહ્યું: “મારી ઝેરીએ મને કેવો બનાવી મૂક્યો છે તે સમજવું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. એ જોતો તો મારાથી ઉધાય, એ ખાય તો મારાથી ખવાય. આવી મારી સ્થિતિ છે.

તેને અડવાડીઆમાં ચાર રાત ઊંઘ નથી આવતી અને શનિ રવિ સોમ પેટમાં દુખે છે. એટલે મારે ચાર રાત ઊંઘવાનું નહિ અને ત્રણ દિવસ ખાવાનું નહિ. આવો જીવન તમે કયાય જોયો છે ? અને તેનો ટકટકારો તો આડું જ. હું ઉંડી જાઉં અને તેની ઊંઘ ઉડી જાય તો મને લરઊંઘમાંથી જ જગાડે. હું ગુસ્સો કરું તો કહે કે મને એના પર પ્રેમ નથી અને અગડવા મંડી પડે. ગમે તેવું જોવી મને ઉશ્કેરી મૂકે અને સવાર સુધી અગડ્યા કરીએ. આ મારી જીવનગી છે. આ જીવનને શું કરું ?

એની મનોવેદના ઉપલા શબ્દોમાં એણે કાલવી. એની પત્નીમાં જો વાસ્તવિકતાની સમજ હોત તો આવું બનત કે ? જેઓમાં વાસ્તવિકતાની સમજ પ્રમાણે વર્તન કરવાનું વલણ નથી હોતું તેઓ જોડું લગાડનાર કે જોડું લાગનાર બને છે. બન્ને મૂળમાં એક જ છે. જે જોડું લગાડનાર છે તેને જોડું લાગી આવે છે, જેને જોડું લાગી આવે છે તે જીવનજોને જોડું લગાડવામાં પાવરધા હોય છે. બન્નેનો ઉદ્દેશ પોતાનું ધાર્યું કરાવવાનો હોય છે. તેઓ પોતાના સ્વાર્થ માટે જીવતા હોય છે. જીવનની સેવા કદી કરી શકતા નથી.

આવા માણસો બહારથી લલા દેખાય છે અને જીવનજો પર સારી છાપ પડી શકે છે પરંતુ જ્યાં સુધી તેમનું ધાર્યું થતું હોય ત્યાં સુધી જ તેઓ લલા રહી શકે છે.

મારા એક દરદીને એના મિત્રે કહ્યું. “તારામાં આટલી પણ નિરાશા સહન કરવા જેટલી શક્તિ નથી !” એને માટેની આટલી ટીકા તેના હૃદયના ધબકારા વધારી દેવા માટે બસ હતી. એ રાગે એને ઊંઘ પણ ન આવી અને મિત્રે કરેલી ટીકાને વાગોળ્યા કરી. તેણે મને કહ્યું : “એણે જે કહ્યું તેથી મને એટલો બધો ગુસ્સો આવ્યો કે મેં ટેલિફોન પછાડી મૂકી દીધો.”

આ દરદીને પોતા વિષે એટલો બધો જિંજો અભિપ્રાય છે કે આવી જાતની કોઈપણ ટીકામાં તે પોતાની હાર જુએ છે અને ટીકા કરનાર એને ઉતારી પાડવા માટે, એને તોડી પાડવા માટે

ટીકા કરે છે એવું તરત જ માની બેસે છે. એનું શું કારણ હશે તે મનોવિશ્લેષણ કરાવ્યા વગર શોધવું મૂશ્કેલ છે. એ પોતે તો એમ જ માને છે કે ગમે તેવી નિરાશા સામે ટક્કર ઝીલવાની તેનામાં હિંમત છે. પરંતુ મનોવિશ્લેષણથી એને દેખાયું કે એના પોતાના કરતાં એનો મિત્ર એને વધુ ઓળખતો હતો.

આવી જાતનું આપણા જઘાની જાળતમાં બને છે. આપણે આપણી જાતને ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં ખીજાઓ આપણને જે રીતે ઓળખતા હોય છે તેમાં આપણા વિષેનું વધુ તથ્ય હોય છે. આપણા વિચારો તેમજ વર્તનો આપણે પોતે સમજી શકીએ તેના કરતાં ખીજાઓ વધુ ઝીણવટથી સમજી શકે છે. આનું મુખ્ય કારણ આપણા વિષેનો આપણો પોતાનો પ્રેમ છે. એથી આપણા વિચારો અને વર્તનો પર આપણને અધાગ પક્ષપાત રહે છે તેથી આપણા સંબંધીઓ કરતાં આપણને આપણા પોતાના વિષે વધુ અજ્ઞાન હોય છે.

આપણને આપણા પર ખીજા કરતાં વધુ પ્રેમ હોવાથી જ્યારે આપણા વિષેના આપણા અભિપ્રાય કરતાં કોઈ જુદો જ અભિપ્રાય બતાવે ત્યારે આપણને ખોટું લાગે છે. આપણે નારાજ થઈએ અને ઘણી વખત ઘૂંઘવાઈ જઈ કાં તો લડી પડીએ છીએ. આપણા ટીકાકારોને દુશ્મન ગણીએ છીએ. આમ કરવાથી આપણી જાતને ઓળખવામાં મદદરૂપ થઈ પડે એવું એક મહાન સાધન આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ.

માણસની મોટામાં મોટી બે જરૂરિયાત છે. એક અન્યનો પ્રેમ મેળવવાની અને ખીજી પોતાનો પ્રેમ ખીજાને આપવાની. જે માણસોના જીવનમાં આ જરૂરિયાતો પૂરી પડતી નથી તેઓ તેમની ખાટ્યા-વસ્થામાંથી કદી બહાર આવી શકતા નથી. એટલે કે માણસ ઉંમરે મોટો થતો હોવા છતાં તેનું મન જાળકના મન જેવું રહે છે. જે માણસમાં ખીજાનો પ્રેમ મેળવવાની જરૂરિયાત વધુ પ્રબળ હોય છે એટલે કે જેઓ માનસિકપણે ખીજા પર આધાર રાખનાર જીવન ગાળતા હોય છે તેઓ ખાસ કરીને પોતા વિષે બહુ ઊંચો અભિપ્રાય રાખે છે અને તેની વિરૂદ્ધ બે કોઈ અભિપ્રાય આપે તો તે તેમને

માટે અસહ્ય થઈ પડે છે.

“તમારા વિષે બીજાઓનો શો અભિપ્રાય છે?” એવો સવાલ, મેનેજરની નોકરી માટેની ઉમેદવારી કરવા આવેલા લગભગ ૧૦૦ જેટલા ૨૨થી ૨૫ વર્ષ સુધીના યુવાનોને મેં પૂછેલા અને તે બધાએ મને કહેલું કે તેમના વિષેનો બીજાઓનો બહુ સારો અભિપ્રાય હતો. શું આ તેમનું કથન સાચું હતું? એમને માટે બીજાઓનો સારો અભિપ્રાય હોય તો કેવું સાચું એવી તેમની ધ્રુષ્ટિ સિવાય બીજું કશું જ એમના જવાબમાંથી નીકળી આવતું ન હતું. આ માણસોએ એમ જ માની લીધેલું કે આપણા વિષે બીજાઓનો સારો અભિપ્રાય હોય તો આપણે સારા કહેવાઈએ અને ખરાબ અભિપ્રાય હોય તો હલકા કહેવાઈએ. અને તેથી પોતાનો બચાવ કરવા બીજાઓનો તેમના વિષે સારો અભિપ્રાય હતો એમ તેમણે કહેલું.

આપણા વિચારો તથા વર્તનનાં પ્રેરક બળ આપણું અજ્ઞાત મન છે અને અજ્ઞાત મનમાં આપણી અધુરી રહેલી, દમન પામેલી વૃત્તિઓ ભરેલી હોય છે. તેથી આપણા વિચારો તથા વર્તનો મારફતે અજ્ઞાત મન વ્યક્ત થાય છે; જે આપણે પોતે સમજીએ કે જોઈએ તેના કરતાં બીજાઓ સહેલાઈથી કળી જાય છે આથી આપણા વિષેનો બીજાઓનો અભિપ્રાય વધુ જ્ઞાન આપનાર નીવડે તેમ છે.

મેં વિદ્યાર્થીઓએ એક સાથે ખાદી પહેરવાનું પણ લીધેલું. કેટલાક વખત પછી એકે ખાદી પહેરવાનું છોડી દીધેલું. જેણે ખાદી પહેરવાનું ચાલુ રાખેલું એણે બીજાને તેનું વચન વારંવાર યાદ દેવરાવ્યું અને તે ખાદી પહેરવાનું શરૂ નહિ કરે તો આખરે એને ઉપવાસ પર જવું પડશે એવી ધમકી આપેલી. પોતાના આ મંતવ્યને અનુમોદન મળે એ ખ્યાલથી આખી પરિસ્થિતિ સમજાવતો એક કાગળ ગાંધીજીને તેણે લખ્યો. ગાંધીજીએ એવી મતલબનું તેને લખી જણાવ્યું કે તેના જીવનમાં બીજાને ઉપવાસ કરવા પડે એવું કાંઈ ન બન્યું હોય તો તેને ઉપવાસ પર જવાની છૂટ હતી. આ જવાબમાં તેને પોતાની જાતને તપાસી જોવાનું જે સૂચન હતું એટલું જ તેને ગુસ્સો કરવા માટે બસ હતું.

આ જાતના સૂચનમાં એને ઉતારી પાડવામાં આવ્યો હતો તેવું એને દેખાયું. પરિણામ એ આવ્યું કે પોતે ખાદી પહેરવાનું છોડી દઈ કૌમ્યનિષ્ઠ થઈ ગયો. આવો પલટો શા માટે થયો તે જ્ઞાતપણે સમજાવી શકાય તેમ છે કે? જેમાં “ગાંધી” હોઈ શકે એ બધું તણ દઈ એનાથી ઉલટું કરવા તરફ. પોતાની જાતને તે લઈ ગયો. બીજાઓને માટેનો ઉચ્ચરાયેલો આપણો અભિપ્રાય કેવું પરિણામ લાવી શકે છે તે આ દાખલા પરથી સમજી શકાય તેમ છે.

આ કારણે “અભિપ્રાય” એ એકં એવું સાધન છે કે જે માણસના મનને છ'છેડી મૂકે છે. તેથી એ સાધનનો ઉપયોગ જે યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો જ તેનાથી થતા પ્રત્યાઘાતને સમજવામાં તથા તેને દૂર કરવામાં એ મદદરૂપ થઈ પડે તેમ છે.

મનને વ્યવસ્થિત કરવા માટે મનોવિશ્લેષણ થતાં બીજાઓ એને કઈ રીતે ઝોળખે છે એનું માણસને પોતાને જ જ્ઞાન થાય છે અને તે વખતે એની દબાવેલી વૃત્તિઓ બહાર ધસી આવે છે. આ આખું દ્રશ્ય એને જોવા મળે છે એટલું જ નહિ પણ એ દ્રશ્યમાં પોતે જે પાઠ ભજવી રહ્યો છે એ પોતે જ જુએ છે. પરિણામે અભિપ્રાયનો ભય એને ડરાવી શકતો નથી અને તે નિર્ભય બને છે.



## ૨૧ : પ્રેમ અને દ્વેષ વચ્ચેનું ઢંઢ

આપણને કોઈ ઉતારી પાડે છે ત્યારે આપણી ચિંતાને પાર રહેતો નથી. તે વળતે ઉતારી પાડનાર પર આપણને વેર હોવાનું મન થઈ આવે છે. પરંતુ ઉતારી પાડનાર આપણને ધ્યેલા ધાને કારણે જાનું સ્થાન ભોગવતો હોવાથી ગુસ્સાને ગળી જવો પડે છે.

ખીજા પાસે હલકા પડી ગયા છીએ, ખીજાના હાંમીપાત્ર બન્યા છીએ એ ભાન આપણને નિરૂંસાહી અને નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકે છે. આ આપણે જાણતા હોવા છતાં ખીજાને ઉતારી પાડવા આપણે હંમેશાં તૈયાર જ હોઈએ છીએ.

મારા એક દંડીએ કહ્યું : “આપણને એમ કહેવામાં આવે છે કે દુશ્મન પ્રત્યે દુશ્મનાવટ રાખવાને બદલે પ્રેમ રાખવો જોઈએ. વસ્તુ સાચી છે અને તેમ થવું જોઈએ એમ હું માનું છું. પરંતુ મારા ઘરમાં ત્યારે અમારાં એક ખીજાં માટેનાં વર્તનો જોઈ છું ત્યારે મને દેખાય છે કે દુશ્મન પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો એ શક્ય છે પણ કુટુંબીજનો પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો એ બહુ મુશ્કેલ છે.” તેણે ઉપાડેલી આ વાત હું સુપર્યાપ સાંભળી રહ્યો.

તે આગળ બોલ્યો. “મારી મા હંમેશાં એનું ધાયું જ મારી પાસે કરાવતી; નાનપણમાં મને મંદિરમાં જવા કરતાં ઓકરાંઓ આપે રમવું વધુ પસંદ પડતું પણ મારી મા ધાકધમકી બધી તેના અવાજથી મને મૂળવી મંદિરમાં કે કયા માંભજવા લઈ જતી. જાણે પરિણામ એ આવ્યું છે કે મારી માને હું બાહ્યતો નથી. તેમ મંદિરમાં ઠીક પગ મૂકતો નથી. મને ધર્મ અને મા એ બન્ને પર એટલો બધો અણગમો થઈ આવ્યો કે એ બન્ને વસ્તુને હું સહન કરી શકતો નથી.”

આ દંડી એની માને જુએ છે ને ઉરદેશી જાય છે. તેથી તે બન્નેને અલગ રાખવાં પડે છે. એની મા પર એટલો બધો દેષ

થઈ ગયો છે, કે મા પર પ્રેમ રાખવાનું કોઈ કહે તો તે તરત જ કહે છે; “એને પૂછી જુઓ, મારે માટે એનામાં પ્રેમ છે કે? એ મને ચાહે છે કે એના મંદિરને?”

આ વિચારો મારા મનમાંથી પસાર થતા હતા ત્યાં તે બોલ્યો. “ભા રહો, મને એક પ્રસંગ યાદ આવ્યો છે. હું છ કે સાત વર્ષનો હોમથ. શાને માટે પૂછ્યું તે મને યાદ આવતું નથી પણ જુહું બોલવાનો મારી પર આરોપ હતો. મારા બાપા મને કહેતા હતા “સાચું બોલ.” મેં કહ્યું, “હું સાચું બોલું છું. હું કશું જ જાણતો નથી.” પણ તેમણે મારું કહ્યું માન્યું નહિ. મારા પગે દોરડું બાંધી મને બિંધો લટકાવ્યો અને મને લાકડીથી માર માર્યો.

“મારી મા તે વખતે વચ્ચે પડેલી અને જે ત્રણ મિનિટ તેમ રાખ્યા પછી મને છોડી કરેલો. કોણ કહેશે કે મારા બાપા મને ચાહે છે? તે મને ચાહતા હતા કે તેમના કહેવાંતા સત્યને? એમ માની લો કે હું તે વખતે જુહું બોલેલો, પણ મારા જુઠાણાને મટે તે મને માફ કરી શકેલા નહિ, તો પછી હું, તેમને મને બિંધો લટકાવી માર મારવા માટે કેમ માફી આપું? આ પ્રસંગ હું કદી ભૂલી જઈ શકું તેમ નથી. જ્યારે જ્યારે મારા બાપાને હવે હું જોઉં છું ત્યારે તેમના ચહેરા પર તે મને બિંધો લટકાવી મારતા હોય તે પ્રસંગ દેખાય છે.”

આપણું અજ્ઞાત મન આવું છે. તેમાં સત્ય અસત્ય, ન્યાય અન્યાય, પવિત્ર અપવિત્ર એવા ભેદ નથી. એમાં એક જ દ્રવ્ય છે અને તે પ્રેમ અને દેવનો. પ્રેમ પ્રત્યે પ્રેમનો પ્રત્યાઘાત થાય છે. ફક્ત દેવ જતાવતાં શરમ આવે, ડાંબ લાગે, ત્યારે પ્રેમ જતાવવામાં આવે છે. પરંતુ આ પ્રેમ જનાવરી પ્રેમ પણ હોય છે.

જેને આપણે સામાન્ય જીવનમાં પ્રેમ કહીએ છીએ તે પ્રેમ તો આપણા દેવ પરનું એક ઢાંકણ છે. જે વખતોવખત ખત્રી લાય છે. આને આ દરદી એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યો છે કે જ્યારે તેને ઢાંકણ રાખવાની જરૂર દેખાતી નથી. લોકો તેને મગજ શુભાવી બેઠેલો કહે છે પણ તેણે મગજ શુભાવ્યું નથી. તે જે વાત કહે છે તે તરત સત્ય છે. ફક્ત તેનામાં અને બીજાઓમાં ચોટલો જ ફરક

છે કે એનો દ્રેષ એટલો. બધો પ્રબળ બની ગયો છે કે જેને કારણે પ્રેમનું ઢાંકણ ટકી શકતું નથી.

તેણે કહ્યું. “મારા બન્ને ભાઈઓ મારા કરતાં હોશિયાર છે તેથી મારાં માળાપ મને હંમેશાં ઉતારી પાડતા. હું ભાઈઓ જેટલો જ ભણવામાં હોશિયાર નહોતો તેથી શું મને દરરોજ નિંદા કરવાનો? અહીં તમને પૂછું છું કે તેઓ મને આહતા હતા કે મારી હોશિયારીને? જો મને આહતા હોય તો મને ઉતારી પાડત કે? આથી હું મારો બધો જ ઉત્સાહ ગુમાવી બેઠેલો એ મને ખરાબર યાદ છે.”

આ દરદી આજે અઠ્ઠાવીશ વર્ષનો થયેલો છે. પરદેશ જઈ ભણી આવ્યા પછી તેને સારી નોકરી મળેલી. પરંતુ તેને તેના ઉપરી અધિકારી સાથે બન્યું નહિ. કારણ કે તે અધિકારી આ માણસને વારંવાર ઉતારી પાડતો અને ટીકા કર્યા કરતો. તેથી તેના અજ્ઞાત મનમાં તેના માળાપના વર્તવા સાથે તે અધિકારીનાં વર્તન જોડાઈ ગયાં અને માળાપ પ્રત્યે જે દ્રેષ હતો તે દ્રેષ અધિકારી પ્રત્યે વળી ગયો. આથી એક દિવસ નજીવા કારણસર જ્યારે અધિકારીએ ખીજની હાજરીમાં ઉતારી પાડ્યો ત્યારે તેના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો. પરંતુ તે ગુસ્સે કાઢી શક્યો નહિ અને ગળી ગયો. આથી તે અંદર ધુંધવાયેલો રહેવા લાગ્યો. અને તેના કામમાં ભૂલો પર ભૂલો થવાની શરૂ થઈ. આખરે તેને નોકરીમાંથી છૂટો કરવામાં આવ્યો.

આ પરિસ્થિતિએ તેના માનસ પર ઘા પર ઘા કર્યા હતા. તેથી તેની માનસિક શક્તિ આંગળ ધપવાને બદલે સંકોચાવા લાગી. તે તદ્દન સંકોચાઈ ગયો હતો. કથામાં ધ્યાન આપી શકતો ન હતો. ઉત્સાહ કે હેતુ જેવું તેનામાં હતું જ નહિ.

મનોવિશ્લેષણ શરૂ કર્યા પછી જેમ જેમ તેનો ધુંધવાટ ઓછો થતો ગયો તેમ તેમ તેની સ્થિતિમાં ફરક પડવા માંડ્યો. ઉત્સાહ નહિ હોય તો માણસ સારું કામ પણ સફળ રીતે કરી શકતો નથી. આથી ઉત્સાહની જીવનમાં ખુબ જ અગત્યતા છે. તેથી પ્રયત્ન કરવાને બદલે ટીકા કરવાનું જો આપણે-માળાપ, શિક્ષક કે અધિકારી તરીકે-માંડી વાળીએ તો તેમાં એક મોટી સામાજિક મેવા આપણે કરી રહ્યા છીએ તેવું દેખાશે.

પરંતુ બીજાની ટીકા કરવાનું, બીજાને ઉતારી પાડવાનું આપણું ગમતું હોય છે. તેમાં એક જાતનો સંતોષ આપણને મળે છે મનોવિશ્લેષણનું કહેવું છે કે બચપણમાં માળાપ બાળકને વારંવાર ઉતારી પાડે છે તેથી બાળકમાં માળાપ પ્રત્યે દ્વેષ થઈ આવે છે આ ગુસ્સો સર્જન કાર્ય તરફ વાળવામાં નથી આવતો તો જ બીજાઓને ઉતારી પાડવા તરફ વળી જાય છે.

આપણે હંમેશાં પ્રેમ કરતાં વેરવૃત્તિથી વધારે દોરવાંઈએ છીએ અને જ્યાં પ્રેમ બતાવીએ છીએ ત્યાં પણ શુદ્ધ પ્રેમ જેવું જોવા મળતું નથી. મોટે ભાગે આપણે પ્રેમ એ વેરવૃત્તિ ઢાંકી રાખવા માટેનું ઢાંકણું છે. ગાંડી જે ટોપલીમાં નાગને રાખે છે તે ટોપલી આપણા પ્રેમ જેવી છે જ્યારે ટોપલીની અંદર સાચવી રાખેલો નાગ તે આપણી વેરવૃત્તિ છે. ટોપલીનું ઢાંકણું ખસી જતાં વેરવૃત્તિ બહાર નીકળી આવે છે.

તેથી જ્યારે આપણને પ્રસંગ મળે ત્યારે આપણી વેરવૃત્તિને બહાર લઈ જવામાં જરા સરખી પણ ઢીલ કરતાં નથી. આથી જ બીજાને ઉતારી પાડવામાં આપણને મજા આવે છે. મારો એક બીજો દરદી હંમેશાં બીજાઓના દેખતાં તેની પત્નીની મશ્કરી કરતો અને તેને ઉતારી પાડતો. અને બન્ને એકલા હોય ત્યારે તેની પર ખૂબ પ્રેમ બતાવતો. આવા વિરોધાભાસી વર્તનનું કારણ એ હતું કે જ્યારે બન્ને એકલા હોય ત્યારે જો મશ્કરી કરે કે ઉતારી પાડે તો પત્ની મામો જવાળા આપે તેનો તેને ડર હતો, જો બીજાની હાજરીમાં ઉતારી પાડતો પત્ની તેનો જવાળા આપતાં ડર તેમજ બીજાઓનો તેમાં સાથ પણ મળે. આ તેની વૃત્તિ ખૂબ અગત્યની છે. કોઈને ઉતારી પાડવા માટે બીજાઓનો સાથ આપણને બહુ સહેલાઈથી મળી આવે છે.

આ પરથી એમ દેખાય છે કે ઉતારી પાડવામાં આપણને મજા આવે છે. એટલું જ નહિ પણ બીજાઓનો ટેકો મળે છે તેથી મહત્તા વધતી દેખાય છે. અને જેથી આપણી મહત્તા વધે તેથી આપણને મુખ ધાય છે. અને તેથી આપણામાંનાં લગભગ બધાં જ આ જાનની મહત્તા મેળવવા માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ.

પ્રેમ અને દેવ વચ્ચેનું દંડ

આપણા કૌટુંબિક જીવનમાં, માળાપ અને બાળકો વચ્ચેના સંબંધમાં આ વસ્તુ ખાસ દેખાઈ આવે છે. માળાપ બાળકને વહીને ઉતારી પાડે છે. આ ઉતારી પાડવાની ક્રિયા જ્યાં જુઓ ત્યાં અગત્યનું સ્થાન લે છે. ઓફિસમાં કામ કરતા માણસો બીજાને ઉતારી પાડવા યુક્તિપ્રયુક્તિઓ કરતા હોય છે.

છોકરાઓને માળાપ ઉતારી પાડે છે ત્યારે તે બાળકોમાં માળાપને તેમ જ બીજાઓને ઉતારી પાડવાની વૃત્તિ થઈ આવે છે. આ જ કારણે કેટલાંક છોકરાં એવું વર્તન કરે છે કે જેથી માળાપને તેમનાં બાળકો માટે બીજા પાસે શરમાવું પડે. આ વસ્તુ તરફ ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. જેમ જેમ માળાપની બાળક પરની કડકાઈ વધારે તેમ તેમ તે બાળકમાં માળાપને ઉતારી પાડવાની વૃત્તિ વધતી જાય છે.

એક છોકરાનાં માળાપ તેની પર ખૂબ જ કડકાઈ રાખતા હતાં. તેને હંમેશાં ઉતારી પાડતા. આ છોકરો પાડોશી અને ઓળખીતા પાસે તેના માળાપનાં ખૂબ જ વખાણ કરતો, પરંતુ તેનાથી કોઈ કોઈ વખત એવું વર્તન થઈ જતું કે જેથી તેના માળાપને શરમાવું પડે. એક વખત તેણે જે વર્તન કર્યું તે વસ્તુ ખૂબ જ વિચાર માંગી લે તેવી હતી. નિશાળમાં જવાને બદલે તે એક ઓળખીતાને ત્યાં ગયો. તેઓએ પૂછ્યું “અત્યારે ક્યાંથી આવ્યો?” તેણે કહ્યું “ઘરથી.” “તો નિશાળે ન ગયો અને અહિં કેમ આવ્યો?” તેમણે પૂછ્યું. “મેં ખાધું નથી. ભૂખ લાગી છે.” તેણે કહ્યું. “કેમ તારી માએ રાંધ્યું નથી?” તેઓએ પૂછ્યું. “ના.” “એમ કેમ?” આનો જવાબ આપવાને બદલે છોકરો રડવા લાગ્યો. આથી તેઓએ આગળ પૂછ્યા વગર તેને જમાડ્યો અને નિશાળે મોકલી આપ્યો. સાંજે તેઓ છોકરાને ઘર ગયાં. જોયું તો છોકરો ઘરમાં રમતો હતો અને તેનાં માળાપ તેમનું કામ કરતાં હતાં. આવનારને જોઈ છોકરો બહાર રમવા જતો રહ્યો. આ લોકોએ બધી વાત કરી. છોકરાની માએ કહ્યું: “તેને ભૂખ ન હતી કદી તે નિશાળે ગયેલો.” આ વાત સાંભળી તેઓ હજી ગયા.

જ્યાં જ્યાં માબાપ બાળકને ઉતારી પાડે છે ત્યાં ત્યાં બાળકો પણ માબાપને ઉતારી પાડવા આવા જ કોઈ રસ્તા અજમાવે છે.

ખીજઓ આપણને ઉતારી પાડશે તેની ચિંતામાં આપણી બધી જ માનસિક બિમારીનું તથા કેટલાક શારીરિક રોગનું મૂળ છે. અને એ ચિંતાને કારણે એવી ભૂલો કરી બેસીએ છીએ કે જે ખીજઓ આપણા પહેલાં જોઈ જાય છે.

ખીજઓ આપણી ભૂલ બતાવે તે પહેલાં જો આપણને આપણી ભૂલ ન સમજાય તો એમ જરૂર માનવું કે આપણે કોઈ માનસિક બિમારીના ભોગ થઈ પડ્યા છીએ. એક બાઈ પોતે જે કહે છે તે બધું જ સાચું અને સાચું કહે છે તેમ માને છે. એને કશામાં પોતાની ભૂલ જણાતી નથી. એના પતિ સાથે તકરાર થાય તેમાં તેના પતિનો જ વાંક હંમેશાં તેને દેખાય છે. એને કોઈ સાથે બનતું નથી. એ કોઈની મિત્ર થઈ શકતી નથી. એનાં પોતાનાં છોકરાંઓ સાથે પણ તે મેળ રાખી શકતી નથી. એના માનસિક રોગની અહિંથી શરૂઆત થયેલી. દિવસે દિવસે તેની અકળામણ વધ્યે જતી હતી. આખરે તેનું માથું ભારે થઈ દુખવા લાગ્યું ત્યારે તેના પોતાના પર થઈ આવતો તેનો ગુસ્સો જોઈ ઘરના બધા ગભરાઈ બેઠા. એની નજીક જવા કોઈ હિંમત કરી શકતું નહિ.

આ જાતનાં તેનાં વર્તનની પાછળ જે હકીકત છુપાયેલી હતી તેને અજાત મનમાંથી બહાર આવતાં દિવસોના દિવસો વીતી ગયા. તે બહુ નાની હતી ત્યારે આ પ્રસંગ બનેલો; તેણે યાદ કરતાં કહ્યું, “હું ચાર કે પાંચ વર્ષની હોઈશ. એક સ્ત્રી જોરથી બારણું ખોલી ઘરમાં દાખલ થઈ અને મારા બાપા સામે આવી ઉભી રહી. તેમની વચ્ચે શું વાત થઈ તે હું કહી શકતી નથી પણ તે પછી જે બન્યું તેનું આજેહૂં બિચર મારી નજર સામે આવી રહ્યું છે. એ બાઈના હાથમાં છરી હતી અને મારા બાપા તે ઝુંટવી રહ્યા હતા. તેમ કરતાં તે બંનેને વાગેલું અને લોહી નીકળ્યું હતું.”

“એ બાઈ કેણુ હતી, શા માટે છરી લઈ આવેલી, તે હું હસ બાર વર્ષની થઈ ત્યારે મને સમજાયેલું અને ત્યારથી મારામાં ખૂબ વિચિત્ર પરિવર્તન થઈ ગયું. તે બાઈને મારા બાપાથી ગર્ભ

રહી ગયેલો અને મારા બાપા જવાબદારી લેવા તૈયાર ન હતા તેથી તે છરી લઈ આવેલી.

“આ પ્રસંગથી મારા મનને જે આઘાત લાગ્યો તેને કારણે જ હું તદ્દન નિરસ થઈ ગઈ.”

તેના બાપ પ્રત્યેનો તેનો તિરસ્કાર એટલો બધો વધી ગયેલો કે જેને કારણે તેનામાં કોમળ લાગણી જેવું જોવા મળતું નહિ. બહારથી તે નમ્ર અને દુઃખી છે તેમ જણાવતી પણ સિતરમાં તે તંદન પથ્થર જેવી હતી. પતિ, બાળકો બધાં જ એની અનિષ્ટાએ તેને વળગી રહ્યાં હતાં તેવું તેને લાગતું. આથી બીજાઓ પર ગુસ્સે થતાં એને વાર ન લાગતી. એના પતિ સાથેનું વર્તન તદ્દન શુષ્ક હતું. આથી અકળાયેલો પતિ એના પર ગુસ્સે થતો ત્યારે તેમાં તેને પોતાનો વાક દેખાતો જ નહિ.

એના પતિને ઉધડો લઈ નાંખતી ત્યારે એના બાપને ઠપકો આપતી હોય તેવી લાખામાં જોાલતી, “તમારું આવું વર્તન મને ગમતું નથી. શ્રી સાથે કેમ વર્તવું તે તમને આવડતું નથી એટલું જ નહિ પણ શરીરનો ઉપયોગ કરવા સિવાય બીજું કશું જ તમને સૂઝતું નથી.” આવાં આવાં વાક્યો સાંભળી તેનો પતિ ચિદાઈ જતો અને આથી તેઓ જન્મે એકલા પડે ત્યારે કોણ સાચું અને કોણ ખોટું એ પુરવાર કરવા જતાં લડી પડી મોડી રાત્રે પથારી ભેગાં થતાં. એના પતિએ મને કહ્યું : “પરમેશ્વરના સોગંદ જાવડાવી એને પૂછી જુઓ કે કોઈ જાળતમાં કદી પણ તેની ભૂલ થઈ છે તેવું તેણે કબૂલ કર્યું છે? પડોશી જોડે લડે તો તેમાં પડોશીનો વાંક, શાકભાજીવાળા જોડે લડે તો તેમાં શાકભાજીવાળાનો વાંક, આવી વ્યક્તિ સાથે જીવન ગાળવું કેટલું મુશ્કેલ છે?”

આવા શ્રી કે પુરૂષ સાથે જેમને જીવન ગાળવું પડતું હોય તેઓ જ આ દુઃખ સમજી શકે તેમ છે. તે બાઈએ મને કહ્યું, “હું જે કહેવા માશું છું તે સમજવાનો પ્રયત્ન મારા પતિ કદી કરતા જ નથી.” એમાં પતિ શું કરે? આ બાઈના અજ્ઞાત મનમાં થતી પ્રવૃત્તિ તે ક્યાંથી જાણી શકે? એને ક્યાં ખબર હતી કે બાપ પ્રત્યેના તિરસ્કારને કારણે પોતાની ભૂલ જોવાની શક્તિ તે ગુમાવી ભેડી હતી.

ઘણા એવા માણસોના પરિચયમાં આપણે આવીએ છીએ કે જેઓ પોતાની ભૂલ જોઈ શકતા નથી. વાસ્તવિકતાની સમજ અને ભૂલની ઓળખ એ જાનને એક સાથે જતાં હોવાથી જેઓમાં વાસ્તવિકતાની સમજનો અભાવ હોય છે તેઓ ભૂલને જોઈ શકતા નથી.

આવા માણસોનાં વર્તનો વાસ્તવિકતાની સમજથી પ્રેરાઈને નહિ પણ વૃત્તિઓથી પ્રેરાઈને થતાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે વાસ્તવિકતાની સમજ અને વૃત્તિઓની માગણીઓ વચ્ચે ધર્ષણ થાય છે ત્યારે મનમાં ચિંતા થઈ આવે છે. જેમ ધર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ માણસ ચિંતાગ્રસ્ત વધુને વધુ થતો જાય છે. સહન કરી શકાય તેટલી હદ સુધી ચિંતા પહોંચી જાય ત્યારે માણસ પોતે પોતાના બચાવ માટે વાસ્તવિકતાની જરૂરિયાત અને વૃત્તિ એ જાનને વચ્ચે સમાધાન કરાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે સમાધાન શોધવામાં આવે છે તે અંદર ચાલતા ધર્ષણનું પરિણામ હોવાથી માનસિક રોગનું ચિહ્ન જની જાય છે.

દાખલા તરીકે માણસના મનમાં વારંવાર થઈ આવતી “શંકા” લઈએ. સામાન્યપણે શંકા થવી જરૂરી નથી પરંતુ જ્યાં શંકા અસ્થાને હોય ત્યાં પણ શંકા થાય તો તે શંકા અંદર મનની ભિતરમાં ઊંડે ઊંડે અજ્ઞાતપણે ચાલતા કોઈ ધર્ષણ વચ્ચે સમાધાન લાવવા માટેના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. એક માણસ ખાવાનું કંઈક ખાય તો ખાતાં ખાતાં તે પચશે કે નહિ તે માટેની શંકા તેને થયા વગર રહેતી નથી. જે કપડાં પહેરે તેમાં તે સારો દેખાય છે કે ખરાબ દેખાય છે તે વિષે વારંવાર શંકા તેને થઈ આવે છે. તે કોલેજમાં હતો ત્યારે કોઈ છોકરીએ તેને કાગળ લખેલો. આ કાગળ વાંચ્યા પછી તે છોકરી તેને ચાહતી હશે કે નહિ ચાહતી હોય તે વિષેની શંકા એ છોકરી તેને તણ ગઈ ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરેલી. તે જ્યાં નોકરી કરે છે તે નોકરીમાં ચાલુ રહેશે કે નહિ રહે તે વિષેની શંકા તેના મનમાં ધીરધીર આવ્યા જ કરે છે. જે માણસ ના મનમાં શંકા આવ્યા કરતી હોય છે તે જેમ નિર્ણય પર આવી શકતો નથી તેમ તે પોતાની ભૂલ પણ કદી જોઈ શકતો નથી.



પ્રેમ અને કેવ વચ્ચેનું કંઈ

શંકા એ પ્રેમ અને તિરસ્કાર વચ્ચેના ઉગ્ર ધર્પણનું પરિણામ હોવાથી માણસ પોતે પોતાના પ્રયત્નથી પોતાનામાં થઈ આવતી શંકાને દૂર કરી શકતો નથી. શંકા ન કરવી જોઈએ એમ કહેવાથી શંકા થતી અટકાવી શકાતી નથી.

મારા એક દરદીને “તેની પત્ની એને ચાહે છે કે નહિ” તે વિષેની શંકા વારંવાર થઈ આવતી. આથી તેની પત્ની પાસે “હું તને ચાહું છું” એ વાક્ય બોલાવતો. ત્યારે તેને નિરાંત થતી. પરંતુ આ સ્થિતિ લાંબો વખત ટકતી નહિ. વળી પાછી શંકા થઈ આવતી અને “હું તને ચાહું છું” તે વાક્ય બોલાવાની જરૂરિયાતનું દબાણ થઈ આવતું.

એની પત્નીને એ પોતે જ ચાહતો હોત તો આ વાક્ય તેની પાસે એને બોલાવવું પડત કે ?

આવી જ જાતના ધર્પણને કારણે માણસ જાતે પોતાને શિક્ષા ધાય, નુકશાન ધાય, દર્દ ધાય તેવું અજ્ઞાતપણે વર્તન કરે છે. આ કારણે લપ્પડ પડે એવું હોય ત્યાં ગાલ ધરી ઊભા રહે એવી જાતના માણસોને આપણે શોધવા જવું પડે તેમ હોતું નથી. આપણામાંના એવા ઘણા છે કે જેઓ એમને પોતાને શિક્ષા ધાય એની રાહ જોતા હોય છે. તમે પૂછશો કે પોતાની જાતને શિક્ષા ધાય એવું કેને ગમે ? શું તમે એવાં છોકરાં નથી જ્યાં કે જેઓને જેમ ના કહો તેમ વધુને વધુ તોફાન કરે છે અને શિક્ષા કરવાની ધમકી આપો તો પણ તેમનું તોફાન ચાલુ રાખે છે. ? આખરે એમને માર પડે ત્યારે જ તે ડાહ્યા થઈ જાય છે. ત્યારે જ એમને નીરાંત વળે છે. માર ખાવા માટે જ તોફાન ચાલુ રાખતા હોય તેમ દેખાઈ આવે છે. આથી માર પડતાં એ કોઈ ભવિષ્ય સંતોષ અનુભવે છે. એમને જોઈતું મળી ગયું હોય તેમ ગણી તોફાન કરતાં અટકી જાય છે. ધાંધલધમાલ કરી ગાળો લાંડી ખીજ પર આક્રમણ કરી આવા માણસ શિક્ષા અને દુઃખને નોતરે છે. જ્યાં સુધી એમને શિક્ષા નથી થતી ત્યાં સુધી તેઓ સારા થઈ શકતા નથી.

પરણુવા ઇચ્છતી એક છોકરીએ કહ્યું : “પુરૂષ મારે એ મને ગમે છે તેથી મારી શકે તેવા પુરૂષ સાથે લગ્ન કરું તો જ હું”

સુખી થઈશ. ” એવાં ઘણાં શ્રીયુક્તો છે કે જેઓ માર પડે, દુઃખ પડે તો જ સુખી થઈ શકે. આથી “ સહન કરવામાં મઝા આવતી હોય ” એવું અનુભવનારાની સંખ્યા ઓછી નથી.

કોઈ ને કોઈ બહાને આવા માણસો પોતાની જાતને દુઃખી કરે ત્યારે જ તેમને એમનું ધ્યેય પ્રાપ્ત થયું હોય તેવું લાગે છે. મારા એક દરદીને કોઈ પણ જાતનું દુઃખ નથી પરંતુ દિવસમાં એકાદ જો વખત રડી લઈ મનને દુઃખી કર્યા વગર ચાલતું નથી.

ખીજો એક દરદી એની જાતને એવી રીતે શિક્ષા કરી રહ્યો હતો કે જેથી તેની મિલકત અને ધંધો બંને ભૂલોની પરંપરા કરી શુભાવી ગેઠેલો. એના જીવનમાં બનેલા છેલ્લા જો પ્રસંગમાં પોતાની જાતને શિક્ષા કરનારું એનું માનસ ખુલ્લેખુલ્લું દેખાઈ આવે તેમ છે. મુંબઈના એક લક્ષ્માં એના મિત્રનો ગંભીર સ્ટોર હતો. એ સ્ટોરના એક ભાગમાં એના મિત્રે એનો માલ વેચાય તે માટે શો રૂમ કરી આપ્યો. અહીં એનો વેપાર ખૂબ સારો ચાલતો હતો.

એટલામાં એના મિત્રે આખો સ્ટોર ખીજાને વેચી દીધો. આથી એ જગ્યા ખાલી કરી આપવાની એની ફરજ હતી. પરંતુ તેણે ના પાડી. એના મિત્રે તથા જેણે સ્ટોર લીધો હતો તે બંનેએ જો તે ખાલી કરે તો ઉપરથી પાંચ હજાર રૂપિયા આપવા તૈયારી બતાવેલી. પરંતુ તેણે માન્યું નહિ. એટલે વાત કોર્ટે ગઈ. કોર્ટમાં એનું કશું ચાલ્યું નહિ એટલું જ નહિ પણ ગેરકાયદે જગ્યા રાખવા માટે એને ધમકાવવામાં આવ્યો. આ પ્રમાણે પૈસા મળતા હતા તે શુભાખ્યા એટલું જ નહિ પણ એની પાસે જે પૈસા હતા તે કેસ લડવામાં ખર્ચી નાખ્યા. આખું પોતાની જાત પર દુઃખ આવે તેવું વર્તન કરવાની ફરજ એને શા માટે પડી હશે ? તેણે મને કહ્યું, “ હું જાણતો હતો કે મારાથી ભૂલ થઈ રહી હતી પણ એ ભૂલ કરતાં મારી જાતને હું રોક્કી શક્યો નહિ. ” એનું આ વાક્ય બતાવે છે કે એના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઈક હતું કે જેને કારણે તેણે પોતે જ પોતાની પાયમાલી વહોરી હતી. )

એજ અરસામાં આવી જાતની એક ખીજ ભૂલ કરી તેણે પોતાની જાતને દુઃખી કરી મૂકેલી. તેની સાથે લગ્ન કરવા કબુલ થયેલી

છોકરી પર “હમણાં ને હમણાં જ પરણવું છે” એવું દબાણ કર્યું. છોકરીએ તેમ કરવા ના પાડી તેથી ઉશ્કેરાઈ જઈ એની સાથેનો સંબંધ તોડી નાખ્યો અને પછી તે માટે દુઃખી થવા લાગ્યો. જે સ્ત્રી સાથે પરણવું હતું તેની મરજી વિરુદ્ધ તત્કાલ પરણી નાખવાની માગણી પાછળ એનો શો ઉદ્દેશ હતો? એની પાસે ના કહેવડાવી પોતાની જાતને દુઃખી કરવા સિવાયનો ખીજો કોઈ ઉદ્દેશ દેખાતો નથી. આ જાતની “આત્મશિક્ષા” કરવાની એનામાં વૃત્તિ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એનાથી એનાં વર્તનો દુઃખ નોતરનારાં થયાં જ કરવાનાં.

આવા માણસોનું બચપણ દુઃખી હોય છે. પ્રેમ મળવાને બદલે આઘાત લાગે તેવાં વર્તનો તેમના પ્રત્યે તેમના માળાપનાં થયેલાં હોય છે. આઘાતના પ્રત્યાઘાત રૂપે તેમના મનમાં માળાપ પ્રત્યે દ્રેષ ઉપજે છે. પરંતુ દ્રેષ થવો એ એક મોટું દુષણ છે તેવું તેમના ઉછેરમાંથી વલણ ધડાયેલું હોય છે. આથી દ્રેષનો ઉદ્ભવ થતાં તેઓ અકળાઈ જાય છે અને તેનાં લચકર પરિણામોમાંથી બચવા માટે શિક્ષા સહન કરી લેવાનો રસ્તો સ્વીકારે છે. આમાંથી આત્મ-શિક્ષા સહન કરવાની જરૂરિયાતવાળું માનસ ઉત્પન્ન થાય છે.

મોટી ઉંમરના માણસો જેની પાસેથી પ્રેમની અપેક્ષા રાખતા હોય ત્યાંથી પ્રેમ ન મળે તો તિરસ્કાર બતાવી, પોતાનો પ્રેમ તેની પર હોય તો પણ તેને છોડી દે છે. જ્યારે બાળક પોતાની પરાધીનતાને કારણે તેમ કરી શકતું નથી. માળાપ પર આધાર રાખવો પડતો હોવાથી માળાપ દુઃખ આપે તે પણ “પ્રેમ” છે એવો સ્વીકાર કરી દુઃખ સહન કરે છે. પરંતુ દુઃખ સહન કરવું એ મનુષ્યની પ્રકૃતિની વિરુદ્ધનું છે. જતાંય પ્રેમ મેળવવા માટે તિરસ્કાર-શિક્ષા ભોગવવાં પડે તેવું દેખાય છે ત્યારે શિક્ષા સાથે જોડાયેલા દુઃખને છૂટું પાડી દઈ શિક્ષા ખમવામાં મજા આવે છે તેવું માનસિક વલણ ધડી નાખે છે.

આવું વલણ કેળવવા પાછળનો ઉદ્દેશ જેઓ તિરસ્કારે છે તેમનો પ્રેમ મેળવવાનો છે. પોતાના જીવન માટે માળાપના પ્રેમ પર બાળકને આધાર છે. તિરસ્કારતા માળાપની શિક્ષા ખમીને

પણ જો તેમનો પ્રેમ મેળવી શકાતો હોય તો મેળવવા તૈયાર થાય છે. આમાંથી પ્રેમ અને શિક્ષા એકબીજા સાથે એવાં એતપ્રેત થઈ જાય છે કે જેથી શિક્ષા એ જ પ્રેમ છે એવી દૃષ્ટિ બંધાઈ જાય છે. આથી મોટી ઉંમરે પણ જ્યાં શિક્ષા નથી ત્યાં તેનાથી પ્રેમ જોઈ શકાતો નથી.

એક સ્ત્રીએ પોતાના દુઃખનું વર્ણન કરતાં કહ્યું “મારો પતિ રાજી થાય તે માટે હું મરી જતી નથી એ જ મારું પાપ છે. મને એવી બનાવી મૂકી છે કે મારી નજર સામે એ આવે છે તે હું સહન કરી શકતી નથી.”

જ્યારે તે સત્તાવીશ વર્ષની હતી ત્યારે પોતાની મરજીથી સારું કમાતા ભણા અને માયાળુ એવા એક અધિકારી સાથે પરણેલી. તેણે મને કહ્યું, “હું દેખાવડી હતી તેથી જે છોકરાની મેં માગણી કરી હોત તે મને મળત પરંતુ જ્યારે એણે મારી માગણી કરી ત્યારે મેં તરત જ હા પાડી દીધી એ જ મારી ભૂલ થઈ ગઈ મેં હા કેમ પાડી એ હજી પણ મને સમજતું નથી.”

લગ્ન થયે આઠ વર્ષ વીતી ગયા તો પણ એના પતિ સાથે એ સુખે રહી શકતી નથી તેનું કારણ સમજાવતાં એણે કહ્યું. “એ માણસ ભલો છે, મારું કમાય છે, હોશિયાર છે પણ કોણ જાણે એને જોઈ છું ત્યારે મને તાવ ચઢી આવે છે.”

આ બાઈ વિષે વધુ જાણતાં જોવા મળ્યું કે એનું બચપણ ખૂબ દુઃખી હતું. એ ખૂબ નાની હતી ત્યારે એના બાપા મરી ગયેલા અને માએ ખૂબ ઠડક રીતે એને ઉછેરી હતી એની મા એને કહેતી હતી કે જો તે મરી ગઈ હોત તો બધા સુખી થાત એની માનો એની પર એટલો બધો કડપ હતો કે હાથ પણ ઊંચા કરવા દેતી નહિ. એને મન હાથ ઊંચો કરવો એ છોકરી માટે બદ્ધવર્તન હતું. મા વિષેનો પોતાનો ઉકાગટ કાઢતા તે જાણતી “એ મરી ગઈ, વર્ષો વીતી ગયાં અને હવે કોઈ મારી સાથે માયાળુ વર્તન કરે છે તો તેની નફ્ટાઈ માટે એની ગરદન મચડી નાખવાનું મન થઈ આવે છે.” એક દિવસ મારો પતિ મને દુઃખ ન થાય તે માટે મારી સંભાળ રાખી રહ્યો હતો ત્યારે મને એના પર એવો

ગુસ્સો આવ્યો કે માંદગીની પથારીમાંથી એકદમ ફૂટી જઈ હું એને મારી બેઠી. છતાંયે તેણે મારી પર ગુસ્સો ન કર્યો, મને શિક્ષા ન કરી શકે એવા માણસને હું કેમ સહન કરી શકું? એથી જ એને બેઠાં મને તાવ ચઢી આવે છે. હું જે માણું છું તે એ આપે છે, હું જે કરવા માણું છું તે એ મને કરવા દે છે, એવા માણસ સાથે હું કેમ જીવન ગાળી શકું? ”

એની અકળામણનું કારણ એક જ હતું અને તે એ કે એનો પતિ એના તરફ લલો અને માયાળુ રહી એને શિક્ષા કરતો ન હતો. એને મન માયાળુપણાની કશી જ કિંમત ન હતી. શિક્ષા એજ પ્રેમ છે એવું તેનું વલણ હોવાથી જેમાં શિક્ષા નથી, જેમાં કંઈ સહન કરવાનું નથી, તેમાં પ્રેમ જેવું કંઈ હોઈ શકે જ નહિ એવું તે અજ્ઞાતપણે ગણતી હતી.

માળાપ પ્રેમને બદલે બાળક પર તિરસ્કાર બતાવે છે ત્યારે બાળકમાં માળાપ પર પ્રેમ થવાને બદલે તિરસ્કાર થઈ આવે છે. પરંતુ માળાપ પર તિરસ્કાર બતાવે તો તેનું જીવન જોખમમાં આવી પડે. તેમાંથી બચવા માટે પોતાના તિરસ્કારને દબાવી દઈ માળાપની શિક્ષા સહન કરવા તૈયાર થાય છે. પોતાને માળાપ પ્રત્યે તિરસ્કાર થયો તે માટે એને શિક્ષા થવી જોઈએ એવું ગણે છે અને શિક્ષા થાય તો જ પોતે સારો થઈ શકે તેમ માને છે. અને તેને ખાતરી છે કે એ સારો થાય તો જ પ્રેમ મેળવી શકે તેમ છે. આમ શિક્ષાને પ્રેમ મેળવવા માટેનું સાધન ગણવામાં આવે છે.

આવી જાતના માનસિક વલણવાળા માણસોનો “સહન કરવાની” “તપ કરવાની” શ્રીલક્ષ્મીમાં માનનારો વર્ગ જોવા થયો છે. આવ લોકો બચપણમાં જે જાતનું જીવન જીવેલું તેનું મોટપણે જીવન ધર્યું છે. જેમના પર તિરસ્કાર થઈ આવ્યો છે એવાં તિરસ્કારનાર માળાપને હાથે શિક્ષા સહન કરવામાં આવે તો જ તેમનો પ્રેમ મળી શકે તેમ છે એ જ વલણ મોટપણે પણ ચાહુ રાખવામાં આવે છે. આ કારણે કેટલાક એવું માને છે કે આ લવમ દુઃખ વેડનારને સ્વર્ગ મળે છે અને તેથી દુઃખ આપે તેવાં ત

કરવાની જરૂરીઆત તેમને દેખાય છે.

એવા ઘણા માણસો છે જેઓ પોતે લલા અને પ્રેમાળ છે તે બતાવવા હુઝ સહન કરવાનું પસંદ કરે છે અને સહન કરવાથી પોતે વધુ પ્રેમાળ બને છે એવો ખ્યાલ તેમનામાં આવતો હોવાથી પોતાની બતને તેઓ સારા ગણે છે. આવા માણસો એવું માને છે કે જેઓ સહન કરે છે તેઓ જ બીજાનો પ્રેમ મેળવવા લાયક છે.

પ્રેમ અને શિક્ષા વચ્ચે જેવો સંબંધ છે તેવો સંબંધ પ્રેમ અને અનિશ્ચિતતા વચ્ચે પણ છે. નિર્ણય લેવાનો વખત આવે છે ત્યારે આપણામાંના ઘણાંને તે અત્યંત અઘડું લાગે છે. નિર્ણય લેવાની શક્તિ આમ તેમ ઝોલાં ખાય છે એ વખતે જે અનુભવ થાય છે તેમાં આકરી પરવશતાનો ખ્યાલ આપણને આવે છે.

પરાણે એક નિર્ણય લીધા પછી મન અંદરથી જુદી જુદી બંતના વિરોધી વિચારો ફેંકી આપણા એ નિર્ણયને ડગમગાવી નાખી તદ્દન અનિશ્ચિત દશામાં મૂકી દે છે ત્યારે આપણી બેચેનીનો પાર રહેતો નથી અનિશ્ચિતતા માણસને એકલપેટો બનાવી મૂકે છે. જે માણસ નિર્ણય પર આવી શકતો નથી તે બીજાઓ સાથે મૈત્રીલયાં સહકારથી કામ લઈ શકતો નથી. તેનાં સામાજિક વર્તનો એવાં હોય છે કે જેથી બીજાઓ ગૂંચવાડામાં પડી જાય છે. આમ એક માણસની અનિશ્ચિતતા બીજાં ઘણાંઓની મુશ્કેલીઓ વધારી મૂકે છે. એટલા માટે અનિશ્ચિતતા એ એક માનસિક બિમારી છે.

સહેલાઈથી નિર્ણય પર આવી શકાય એવી બતની માનસિક સ્થિતિને આદર્શ અવસ્થા કહી શકાય. પરંતુ સહેલાઈથી નિર્ણય પર આવવું આપણે માટે બહુ અઘડું છે તે આપણે પોતે જ જાણતા હોઈએ છીએ.

સામાન્ય રીતે આપણે નિર્ણય પર આવતાં જ નથી. જે વિરોધી ખ્યાલોમાંના એકને આપણે પકડી લઈએ છીએ અને જો આપણામાં મક્કમતા હોય તો તેને મક્કમપણે પકડી રહીએ છીએ. મક્કમપણે કે હઠથી કેઈ એક પક્ષને પકડી રાખવું તેને નિશ્ચિતપણા તરીકે ઓળખાવીએ છીએ. તેથી સાચા નિર્ણયની પિછાણ આપણે કરી શકતા નથી. દા. ત. બાળકને શિક્ષા કરવી જોઈએ કે નહિ તે

વિષેનો નિર્ણય ગુનો કર્યો છે તેવું બાળક સામે જિભું હોય ત્યારે માળાપે લેવાનો હોય છે તેવે વખતે શું થાય છે?

બાળકે ગુનો કર્યો છે તે સહન ન કરી શકાય તો માળાપ આવેશમાં આવી જઈ શિક્ષા કરે છે, અથવા એમ માનતાં હોય કે શિક્ષા કરવાથી બાળક વધુ બગડે છે તો તેમની શિક્ષા કરવાની ઈચ્છાને દબાવી રાખે છે. આ બંનેમાંનું કોઈપણ એક વર્તન તેમણે કરેલા કોઈ નિર્ણયથી થયેલું હોતું નથી. તેમણે જે કાંઈ કયું તે ક્યાં તો આવેશ કે માન્યતાથી દોરવાઈને કયું છે. પરંતુ જે માળાપ તેમનાં બાળકે કરેલા ગુનાથી ઉશ્કેરાઈ જતા નથી કે શિક્ષા કરવી તે હિંસા કે અહિંસા છે તેવી તાર્કિક દલીલમાં ઉતરી કોઈ એક માન્યતાનો પક્ષ લેતાં નથી તો તેવાં મા-બાપ શું કરે? એવાં મા કે બાપ જે નિર્ણય પર આવે તે તેમને માટે સહજ અને સરળ હોય છે. તે મા-બાપ બાળકને ગુનો શા માટે કરવો પડ્યો તે શોધવા માટેના નિર્ણય પર આવશે.

જે નિર્ણય સહેલાઈથી ભાંગવડ વગર લેવાયેલો હોય તે મોટે ભાગે સાચો હોય છે. તેવા નિર્ણયને આપણે મક્કમપણે પકડી રાખવો પડતો નથી. પણ તે નિર્ણય સિવાય બીજો નિર્ણય આપણે લઈ શકીએ જ નહિ તેવી માનસિક સ્થિતિ હોય છે. પરંતુ સરળપણે નિર્ણય લેવાની શક્તિ બહુ જ ઓછામાં જોવા મળે છે. અને જે માણસના મનમાં વિરોધી ભાવો વચ્ચે જેંચતાણ નથી હોતી તે માણસ જ આવા સરળ નિર્ણય પર આવી શકે છે.

કામ અને ક્રોધ જેવી વૃત્તિઓ સાથે જેમ ઓછું ઘર્ષણ હોય તેમ આપણે સહેલાઈથી નિર્ણય પર આવી શકીએ છીએ. આ જ વિરોધી વૃત્તિઓ પ્રેમ અને તિરસ્કાર મારફતે વ્યક્ત થાય છે. મુશ્કેલી એ છે કે આપણે કોઈપણ એક વ્યક્તિ કે વસ્તુ પર આપણો પ્રેમ સ્થિરપણે રાખી શકતા નથી. જેની પર પ્રેમ છે તેની પર દ્રેષ પણ થઈ આવે છે અને દ્રેષને કારણે મનમાં ડાંબ લાગે છે તેથી દ્રેષ હોવા છતાં પ્રેમ બતાવવો પડે છે.

આપણાં પોતાના માળાપ પર આપણે એકલો પ્રેમ રાખી શકતાં

નથી. કોઈ વખત પ્રેમ તો કોઈ વખત દ્વેષ દર્શન દઈ જાય છે. આથી આપણા માળાપ વિષે આપણે એક અભિપ્રાય હોતો નથી. માળાપ સાથેનો સંબંધ ઔદ્ધિક નહિ પણ ભાવાત્મક હોવાથી તેમની પરના આપણા ભાવો સહેલાઈથી દેખાઈ આવે છે.

જીવનની શરૂઆતમાં બાળક માળાપ પર તેના જીવન માટે આધાર રાખતું હોવાથી તેની ઈચ્છાઓ જે પ્રમાણે સંતોષાય તે પ્રમાણે તેના ભાવ માળાપ માટે બંધાય છે દરેક વખતે તેની ઈચ્છા સંતોષાય તેવું માળાપ કરી શકતા નથી તેથી પ્રેમ અને તિરસ્કારનું દ્વંદ્વ રચાય છે.

મારા એક દરદીને રસ્તો ઓળંગવો હોય તો પણ તે ઓળંગતાં પહેલાં હંમેશાં અચકાય છે અને તે જગ્યાએથી રસ્તો ઓળંગવો કે નહિ તેનો થોડીવાર વિચાર કરે છે. મનમાં થોડી આનાકાની થયા પછી તે રસ્તો ઓળંગવા માંડે છે. પરંતુ થોડાંક પગલાં ભરતાં તેનો કોણ જાણે કેમ નિર્ણય બદલાઈ જાય છે અને પાછો આવે છે. પછી તે થોડે દૂર જઈ રસ્તો ઓળંગે છે. આમ રસ્તો ઓળંગવા જેવી સામાન્ય બાબતમાં પણ તેના મનમાં ભાંજગડ થાય છે. તેની આ અનિશ્ચિતતાના મૂળમાં તેના પોતાના માળાપ માટેના પ્રેમ અને તિરસ્કારના ભાવો કામ કરી રહેલા હતા. જ્યાં સુધી તે આ પરસ્પર વિરોધી ભાવોની જગ્યામાં બંધાયેલો રહ્યો ત્યાં સુધી આ મુશ્કેલી તે વટાવી શકેલો નહિ.

આવી નાની નાની બાબતોમાં આપણી અનિશ્ચિતતા દેખાઈ આવે ત્યારે આપણે આપણી જાત પર કેટલા બધા અકળાઈ જઈએ છીએ? નિર્ણય નથી લઈ શકાતો ત્યારે શુસ્સામાં આવી જઈ વસ્તુઓની ફેંકાફેંક કરીએ છીએ. એક બાઈ જ્યારે તેને કંઈ સાડી પહેરવી તે નક્કી કરી શકતી નથી ત્યારે કપડાં આમથી તેમ નાખે છે, પહેરે છે ને કાઢે છે અને કાઢેલાં કપડાંના લોચા કરી નાંખે છે.

આપણી અનિશ્ચિતતા પાછળ આપણામાં રહેલાં પ્રેમ અને તિરસ્કાર જેવા વિરોધી ભાવો વચ્ચેનું ઘર્ષણ મૂળ કારણ છે. જો આપણે તે ભાવો વચ્ચે ઝોલાં બાવાને બદલે એક જ ભાવ પર ઝોલી જઈ શકીએ તો સહેલાઈથી નિર્ણય પર આવી જવાય. આપણામાં જેમ પ્રેમ વધતો જાય તેમ નિર્ણય સરળપણે લેવાતો જાય છે.



## ૨૨ : આપણી પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ ભીષણ છે ?

ધાવણ ધાવવાની ક્રિયા કરતા બાળકને માતા જરા પણ અસુખ થાય તેવું કરે કે તરત જ તે બચકાં ભરવાનું શરૂ કરે છે. બચકું ભરવું એ મનમાં થયેલા ગુસ્સાનું બાહ્ય ચિહ્ન છે.

આમ આપણા જીવનમાં કેાઈપણ પ્રસંગે જ્યારે આપણને અસુખ મળે ત્યારે આપણે એકદમ આક્રમક બની જઈએ છીએ અને તે આક્રમક વૃત્તિ, ગુસ્સો, તિરસ્કાર, ધર્ષા, અદેખાઈ, મારફાડ, ચોરી, જૂઠું વગેરે સ્વરૂપે બહાર વ્યક્ત થાય છે.

આપણી પ્રકૃતિનો આવો સ્વભાવ છે. જ્યારે તેને અસુખ મળે, તેવું થાય ત્યારે તે તરતજ આક્રમક સ્વરૂપ લઈ લે છે એટલે કે જ્યારે તેના સુખ મેળવવાના માર્ગમાં અડચણ ઉભી થાય છે ત્યારે તે એકાએક વિનાશક બની જાય છે. જ્યાં સુધી તેને તેનું માગ્યું મળે છે ત્યાં સુધી તે પોતાના સુખમાં રચીપચી રહે છે.

પરંતુ આપણે મનુષ્ય તરીકે જોઈ 'શકીએ તેમ છીએ કે નો આપણી વૃત્તિઓને એના સુખ મેળવવામાં રચીપચી રહેવા દઈએ તો આપણે તેનું ધાયુ' કરતા થઈ જઈએ છીએ. અને છેવટે એનો વિરોધ કરવાની તાકાત ગુમાવી દઈ એના સાધનરૂપ બની જઈએ તો આપણી શારીરિક શક્તિ ગુમાવતાં ગુમાવતાં અંતે નિષ્ક્રિય બની જઈએ છીએ કે જીવન ગુમાવીએ છીએ.

મનુષ્ય તરીકે આપણને આ પાલવે તેમ નથી. આપણી વૃત્તિઓને એના સુખના માર્ગમાં જતાં નો આપણે રોકીએ નહિ તો તે આપણને પોતાને જ ખાઈ જાય છે. તેથી તેને રોકવાની જરૂર તો છે જ પરંતુ તેને રોકતાં તે વિક્રી જઈ સંહારક બને છે, તે પણ આપણને પોષાય તેમ નથી. ત્યારે કરવું શું ? આપણે માટે, મનુષ્ય માટે આ બહુ જ ગૂંચવણભર્યો પ્રશ્ન છે. નો વૃત્તિને રોકીએ છીએ તો તે સંહારક બને છે. નો તેને તેનું ધાયુ' કરવા દઈએ છીએ તો તે ધીમે ધીમે આપણને પોતાને ખાઈ જાય છે. એથી,

કોઈપણ એક પગલું ભરતાં તે ઓલામાંથી ચૂલામાં પડ્યા જેવું થાય છે.

આપણી વૃત્તિઓ, આપણી પ્રકૃતિ, આપણા હૃવનરક્ષણમાં મદદરૂપ થાય તો જ આપણે તેની સાથે શાન્તિથી હૃવન ગાળી શકીએ. અને તેમ થવા માટે વૃત્તિ તેનો મુખ્ય મેળવવાનો તેમજ સંહાર કરવાનો માર્ગ ત્યજે તો જ એ શક્ય બને. પરંતુ પ્રકૃતિના નિયમો જડ હોય છે. તે જે નિયમોને અનુસરે છે તેમાં આપણે કશો ફરક પાડી શકતા નથી.

પરંતુ આપણને અનુભવે દેખાય છે કે વૃત્તિને તેના મુખ્ય મેળવવાના માર્ગમાં જવા દઈએ છીએ ત્યારે આપણી બુદ્ધિ અને અને સમજ કામ કરતાં નથી. તેમ તેને રોકીએ છીએ ત્યારે તે સંહારરૂપ લેતી હોવા છતાં આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ, વ્યવસ્થામાં વધારો કરી શકીએ છીએ, પરંતુ સંહાર કરવાની વૃત્તિ સાથે સાથે વધતી હોવાથી જે વ્યવસ્થા ઊભી કરીએ છીએ તેનો જ સંહાર કરી નાખીએ છીએ.

આથી પ્રકૃતિ સંહારકર્ત્ત્વરૂપ ન હો તેવો માર્ગ આપણને જડવો જોઈએ. મનોવિશ્લેષણ શોધી શક્યું છે કે જે પ્રકૃતિ સંહારક બની શકે છે તે સર્જક પણ બની શકે છે. જે અગ્નિ તારાજ કરી શકે છે તે જ અગ્નિને એન્જિન ચલાવવાના કામમાં લઈ શકાય છે. તેવી જ રીતે આક્રમક વૃત્તિ વિનાશ કરવાના કામમાં સ્વીપચી રહેતી હોવા છતાં હૃવનરક્ષણ કરવા માટેનો સંગ્રામ ખેલવાના કામમાં લઈ શકાય તેમ છે. જેટલા પ્રમાણમાં આપણી આક્રમક વૃત્તિઓને આપણે ઉર્ધ્વગામી બનાવી શકીએ તેટલા પ્રમાણમાં ધગશ, ઉત્સાહ, લીધેલું કામ પાર પાડવાની શક્તિ, બીજાઓ પાસેથી સમજાવી, કસાવી કામ દેવાની શક્તિ વગેરે આપણામાં આવે છે.

તેવી જ રીતે આપણી કામવૃત્તિ પણ સર્જક બની શકે છે. કામવૃત્તિ તો મૂળમાં જ સર્જક છે. બાળકનું મર્મન કામવૃત્તિને દાસ્તોજ થાય છે. એ કામવૃત્તિને ઉર્ધ્વગતિ મળતાં જ તેમાંથી આપણા વિચારો, વિજ્ઞાન, કલા, સાહિત્ય વગેરેનું સર્જન થાય છે. દરેક સમાજની કલા તથા તેનું સાહિત્ય, વિજ્ઞાન અને તત્ત્વજ્ઞાન એ

ખ્યાં તે સમાજની પ્રકૃતિ કેટલા પ્રમાણમાં ઉદ્વિગતિએ પહોંચેલી છે તેની પાસીસી છે.

કામ અને ક્રોધ એ બંને વગર વ્યક્તિગત કે સામાજિક જીવન માણસ માટે શક્ય નથી. એટલું જ નહિ પણ આ બંનેને કારણે જે જે ઘર્ષણો ઊભાં થાય છે તેમાંથી માણસની સમજ વધતી જાય છે.

આ કારણે કામ અને ક્રોધ બંનેને વખોડવા એ આપણા માટે ઠીક નથી કારણ કે એમની સાથે આપણે જીવવાનું છે. એમને દુશ્મન ગણીને દરરોજ દુશ્મન સાથે રહેવું એ કેટલું બધું ત્રાસદાયક અને બેચેનકાર છે !

તેવી જ રીતે કામ અને ક્રોધથી ખીતાં રહેવું એ પણ બરાબર નથી. આપણામાં કહેવત છે કે પાણીમાં રહેવું અને મગરથી ડરવું એ બરાબર નથી, તેમ કામ અને ક્રોધ સાથે રહેવું અને તેમનાથી ડરવું તે પણ અણબજતું છે. આથી કામ અને ક્રોધ સાથે હંમેશાં દુશ્મનાવટ રાખવી આપણને પાલવે તેમ નથી.

આપણે જાણીએ છીએ કે દરેકે દરેક કુદરતી બળ નિયમોને અનુસરે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી પોતાની ગતિ નિયમો પ્રમાણે કરે છે. અને એ નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતાં વિનાશ આવી પડે તેમ છે તેવી જ રીતે આપણામાં રહેલા કામ અને ક્રોધ બંને કેટલાક નિયમોને અનુસરે છે. આ નિયમો વિષે જો આપણે અંજાણ હોઈએ તો તેથી તેમની સાથે કેમ વર્તવું તે આપણે સમજી શકીએ નહિ. દાખલા તરીકે પાણી કેટલાક નિયમોને અનુસરે છે. જે તરફ ઢોળાવ હોય તે તરફ પાણી વહન કરે છે અને જેટલી ઉંચાઈએથી તે પડે છે તેટલી જ ઉંચાઈએ આપ મેળે લગભગ ચઢી શકે છે. આ જ નિયમો વિષેની સમજને કારણે ઘરમાં પાણી લઈ આવતા નળની શક્યતા ઊભી થઈ અને તેને કારણે શહેરી જીવન આપણે જીવી શકીએ છીએ.

આમ જો આપણે આપણી વૃત્તિઓ કયા કયા નિયમોને અનુસરે છે તે ખાતરીપૂર્વક સમજીએ તો તે વૃત્તિઓને મનુષ્યને ઉપયોગી થાય તેવા માર્ગે વાપરી શકીએ. આ બાબતમાં મને વિશ્વેષણ જે મંતવ્યો રજૂ કર્યાં છે તે તરફ આપણું ધ્યાન

દોરાબું ભેઈએ

સૌથી પહેલાં તો આપણે જાણી લેવું જોઈએ કે આપણી બધી જ માનસિક શક્તિ આપણી વૃત્તિઓમાંથી આવે છે. આપણી વૃત્તિઓ જાતે જ અનંતશક્તિના ઝરણો છે. આ વૃત્તિઓમાંથી જેને આપણે આપણી જાત કહીએ છીએ તે ઉભી થાય છે.

“હું આમ કર છું,” “મારૂં આમ માનવું છે” એ જાતના જે મંતવ્યો આપણે રજુ કરીએ છીએ તેવા આપણા બધાં જ મતવ્યો, આપણા બધા જ વિચારો મૂળ એ વૃત્તિઓમાંથી ઉદ્ભવે છે.

આવી વૃત્તિઓનો ધ્વંસ કરી નાખવા જતા આપણો પોતાનો ધ્વંસ થઈ જાય છે. આપણે પોતે શુદ્ધ <sup>Definitely</sup> ~~Definitely~~ બની જઈએ છીએ. રસની જીવનમાં જેટલી જરૂર છે તેટલી જીન કશાની નથી જો આપણામાં રસ નહિ હોય તો આપણે કશું જ કરીશું નહિ. રસ ઉપર આપણા સુખનો, આનંદનો, કર્તવ્યનો, પ્રવૃત્તિઓનો આધાર છે એવા ઘણા માણસો જોવા મળે છે જેઓ રમ શુભાવી બેઠા હોય છે તેમને માટે જીવન આકર્ષ બની જાય છે. તેઓ મરેલા નથી હોતા તેમ જીવતા પણ નથી હોતા જેમને મરવું પણ નથી તેમ જીવવું પણ નથી તેવાઓની કંફાડી ગિથિતિનો ખ્યાલ તેમના મિવાય જીન ડોઈને આવી શકે તેમ નથી આ કાળે રમને મતલબ જાણવો જોઈએ.

આપણી વૃત્તિઓ અને આપણો રમ એ બન્ને વચ્ચે ભેદ પાડી શકીએ તેમ નથી. વૃત્તિઓમાંથી રમ બહાર આવે છે. વૃત્તિઓ વગર રમના અસ્તિત્વની શક્યતા નથી. રમ પર માનુષની સુદ્ધિનો, સમજનો, આવડતનો આધાર છે. એટલું જ નહિ પણ જોખમ જોડવાની અને મહેનત કરવાની ઈચ્છાનો આધાર પણ રમ પર હોય છે જેટલો આપણામાં રમ હોય તેટલું આપણે યાદ ગાળી શકીએ છીએ, તેટલું ધ્યાન આપી શકીએ છીએ. તેથી જેમનામાં રસ નથી તેઓ બેધ્યાન અને છિન્નચિન્ન થઈ ગયેલી સ્મૃતિવળા હોય છે.

આપણા રમનો આધાર આપણી વૃત્તિઓ પર હોવાથી આપણી વૃત્તિઓને એવી રીતે વળવી જોઈએ કે જેથી વૃત્તિઓની શક્તિ

માણસની ઉન્નતિ તેમ જ સમાજ ઉપયોગી માર્ગે જઈ શકે.

વૃત્તિઓને વાળવાનું કામ માણસના પોતાના હાથમા હોતું નથી. જે ક્રોધી છે તે હંમેશાં ક્રોધી જ રહે છે, જે જીરી છે તે હંમેશાં જીરી રહે છે, જે લોભી છે તે હંમેશા લોભી રહે છે. આમ માણસ જે જાતનો હોય છે તેવો ને તેવો જ રહે છે. મારા સારા વિચારો કરવાથી કોઈક વખત અકસ્માત વર્તન બદલાઈ જાય પણ તેથી તે મૂળમાં બદલાઈ જતો નથી. લોભી માણસ મોટું દાન કોઈ કારણોસર કરી નાખે છે પણ તેથી તે લોભી મટી ઉઠાર થઈ ગયો છે તેમ કહી શકાય નહિ. તેવી જ રીતે જેનામાં દ્રેષ છે તેવો માણસ કોઈ વખત પ્રેમાળ વર્તન કરે તેથી તેનો દ્રેષભર્યો સ્વભાવ બદલાઈ જતો નથી. જૂઠું બોલનારા વખતોવખત સાચું બોલે છે, હિંસક માણસ કોઈ પ્રસંગે અહિંસક બને છે તેથી તેઓ મૂળમાં બદલાઈ ગયા છે તેમ કહેવાય નહિ.

હવાથી ભારે વસ્તુ હવામાં રહી શકે નહી તેવો વૈજ્ઞાનિક નિયમ હોવા છતાં એરોપ્લેન જેવી શોધ થઈ છે અને હાથી જેવા ભારે પ્રાણીને હિંદમાંથી અમેરિકા લઈ જવાનું શક્ય બન્યું છે. હવાથી ભારે વસ્તુ અદ્ધર રહી શકે નહિ તેવો નિયમ હોવા છતાં ભારેમાં ભારે વસ્તુ પણ હવામાં રાખી શકાય તેવો નિયમ પણ શોધી શકાયો છે. આમ વિરોધી ગણાતા નિયમો જેવા મળે છે છતાં મૂળ નિયમમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી. એરોપ્લેન બહુ હોવા છતાં મૂળ નિયમને આધીન રહે છે તેવી જ રીતે ન્યાં પ્રેમ હોય છે ત્યાં પ્રેમનો તદ્દન વિરોધી તિરસ્કાર પણ જેવા મળે છે. લેબી માણસ ત્યાગી બની જતો જોઈએ છીએ. આમ શક્ય અને અશક્યનું વિચિત્ર ભેદાણુ જેવા મળે છે.

આ મનુષ્ય સ્વભાવ છે. એમાં વિરોધી વૃત્તિઓનું મિશ્રણ છે, વિરોધી નિયમોનું સંચાલન છે એથી મનુષ્યના સ્વભાવના મૂળમાં પ્રેમ છે કે તિરસ્કાર છે, અહિંસા છે કે હિંસા છે એવા પ્રશ્નો પૂછવા અવૈજ્ઞાનિક છે કારણ કે બન્ને વિરોધી વસ્તુઓની શક્યતા અમસ્ત જીવનમાં જેવા મળે છે.

બહારથી લિપણ દેખાતી આપણી પ્રકૃતિનું નિયમન થાય તે એ મર્જનાત્મક બને જ છે.

## ૨૩ : દુનિયા ખરાબ છે ?

એક છોકરીએ મને કહ્યું “ મારી માને હું તિસ્કારું છું કારણ કે તે મને તિસ્કારે છે. અને આ તિસ્કાર મારાથી સહન થતો નથી એટલે હું તેને કે મારી જાતને મારી બેસીશ. ” આ જાતની જેઓની માનસિક સ્થિતિ હોય છે તેઓ પોતાની વૃત્તિઓને સહન કરી શકતા નથી. પોતાની વૃત્તિઓથી જેઓ રૂદ્ધ છે તેઓ બીજાની વૃત્તિઓ પણ સહન કરી શકતા નથી. આથી આવા માણસો દુનિયાને સુધારી નાખવા માંગે છે. તેઓ બીજાઓને કર્તવ્યનિષ્ઠ થવાનું, સમભાવ રાખવાનું કહે છે. તેઓ પોતાની જાતને બીજાને સલાહ આપવા યોગ્ય ગણે છે.

માળાપ બાળકને કહે છે, “ તારાં ભાઈબહેન પર પ્રેમ રાખ; ” “ અમારું ( માળાપનું ) કહું માન; ” “ અમને પગે લાગ. ” આવાં સૂત્રો માળાપ બાળકનો ઉછેર કરતાં વાપરે છે. શા માટે? આપણે જો સાચું જોલતાં હોઈએ તો “ જૂઠું ન જોલવું ” એવું કહેવાની જરૂર નથી. જો બાળકમાં તેનાં ભાઈબહેન પ્રત્યે પ્રેમ હોય તો “ પ્રેમ રાખો ” એવું કહેવાની કંઈ જરૂર છે જ નહિ. આપણામાં બીજાઓ પ્રત્યે સહેલાઈથી પ્રેમ થઈ આવતો નથી એ વસ્તુ સમજાવી જોઈએ એટલું જ નહિ પણ એનો સ્વીકાર કરવો જોઈએ. આપણને ગુસ્સો આવે ત્યારે “ ગુસ્સો આવ્યો છે ” એવું કહી તેનો સ્વીકાર કરવાને બદલે “ ગુસ્સે થવું ન જોઈએ ” એવું કહી તેની અવગણના કરીએ છીએ. આવી જાતની વિચારપ્રથા ઘરાઈ જતી હોવાથી આપણે એક પછી એક ખૂંચ બીધી કરતા જઈએ છીએ. આવી ખૂંચમાં જેઓ ફસાઈ જાય છે તેઓ બીજાઓને સારા થવું જોઈએ, સુધરવું જોઈએ તેવું કહેતા રૂદ્ધ છે. તેઓ કહે છે “ તમારામાં આટલી સમજ તો હોવી જોઈએ. ”

પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે જે કરવું હોય છે તેના કરતાં કંઈ બીજું જ આપણે કરી બેસીએ છીએ. વરસાદમાં લપમી ન

પડાય તે માટે ખૂબ સંભાળી ચાલીએ તો ય કેટલીક વખત લપસી પડીએ છીએ. જો હું એમ કહું કે લપસી પડનારને અસાતપણે પડી જવું હતું તો તે તમે માનશો? દોસ્તી રાખવી જોઈએ એમ માનતા હોવા છતાં લોકો સાથે લડી પડીએ છીએ. લડવા માટે બીજા પર દોષનું આરોપણ કરીએ છીએ પણ આપણે પોતાને લડવું હતું તે ક્યાં જોઈએ છીએ? આવા માણસો “હુનિયા ખરાબ થઈ ગઈ છે” એવું કહેતા ફરે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો હુનિયા જેવી હતી તેવી ને તેવી જ છે. સાધનોમા વધારો થયા વગર બીજા કોઈ ફરક પડ્યો નથી. કંઈક અંશે હુનિયા સારી થઈ છે પણ ખરાબ તો થઈ ગઈ નથી.

પરંતુ જેઓનો અંતરાત્મા તેમને “તેઓ ખરાબ છે” એવું વારંવાર કહ્યા કરે છે તેઓ હુનિયા ખરાબ છે તેવું માને છે. પોતે “ખરાબ છે” એ વસ્તુનું બીજાઓ પર આરોપણ કરે છે. આ જાતની વિચારવિકૃતિ ખૂબ જ બહોળા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જેઓ ક્રોધને પોતાનામાં સમાવી શકતા નથી તેઓ પોતાની નબળાઈ જોવાને બદલે “ક્રોધ” ખરાબ છે એવું માને છે અને જેઓ ક્રોધ કરે છે તે બધાને ખરાબ માને છે. તેવું જ કામવૃત્તિની બાળતમાં બન્યું છે. જેઓ કામને સંયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ કામવૃત્તિની નિંદા કરી તેને વખોડે છે. જે કામવૃત્તિ સર્જક છે, જેને કારણે વંશવિસ્તાર થાય છે, જેને કારણે સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિનું સર્જન થાય છે એને વખોડીને આપણે સર્જક થવાને બદલે વિનાશક બનીએ છીએ.

હુનિયાને સુધારવાને બદલે પોતાની જાતને માણસ સમજવા માંડે તો આપોઆપ ઘણી જ સામાજિક અને વ્યક્તિગત મુશ્કેલીઓ ધરી જાય તેમ છે. પરંતુ જેઓ બીજાને સુધારવા માંગે છે તેઓ પોતે શા માટે બીજાઓને સુધારવા માંગે છે એ ન સમજતા હોવાથી લોકોની મુશ્કેલીઓ વધારી મૂકે છે. આવા માણસોએ આણેલો નિકાલ સહજ અને સરલ હોવાને બદલે ગૂંચ ઊભી કરનાર હોય છે.

ન્યારે માણાપ છોકરાંઓ પાસે પૂર્ણતાની હદ સુધીનાં વર્તનોની માગણી કરે છે ત્યારે ઘરમાં વ્યવસ્થાને બદલે અવ્યવસ્થા, તોફાન.

અને ઉદાસીનતા ફેલાય છે. આવું બધા જ સુધારા કરનારાઓ કરે છે. આ કારણે આપણા શિક્ષણનું ધ્યેય નકડી થવું જોઈએ. શિક્ષકો બાળકને સુધારવાનું માથે લઈ શિક્ષણ આપવા માંડે છે ત્યારે તે વિદ્યાર્થીને બગાડી મૂકે છે. આને આ કારણે એવી સ્થિતિ ઊભી થઈ છે કે મોટા ભાગના છોકરાઓ માળાપ માટેનું, શિક્ષક માટેનું અને જ્ઞાન માટેનું માન ગુમાવી બેઠા છે.

બાળક શિક્ષકને અજ્ઞાતપણે પોતાના માળાપ સમાન ગણે છે અને શિક્ષક અજ્ઞાતપણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓ સાથે પોતાના બચપણને જોડી દે છે. આથી વર્ગ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં જુદા જુદા ભાવો અજ્ઞાતપણે પોતપોતાની રમત કરતા હોય છે. પ્રેમ અને તિરસ્કારનાં રૂપ રૂપાંતર ત્યાં જોવા મળે છે. આ કારણે જ શિક્ષક, માળાપ જે જાતની માગણીઓ કરે તેવી જ માગણીઓ કરે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ અટકી જાય છે.

જે માળાપે બગાડ્યું છે તે શિક્ષકે સુધારવાનું નથી પણ બાળક પોતાના શિક્ષકમાં પોતાની સલામતી જોઈ શકે તેવું શિક્ષકે વર્તવાનું છે. એમ થાય તો જ બાળકમાં સમતા આવી શકે.

“સત્ય આચરણ કરી તમારી ઇન્દ્રીઓને કાબુમાં રાખશો અને ભાવનાશાળી બની બીજાઓનાં દુઃખ કાપશો તો તમારું અજ્ઞાન ટળી શકે અને તમે જીવનનું પરમ ધ્યેય, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરશો.” આવું એક શિક્ષક તેના વિદ્યાર્થીઓને હંમેશાં કહેતા.

આ શિક્ષક ત્યારે તેની પોતાની મુશ્કેલીઓ માટે મારી પાસે આવ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું “મારી પત્ની સાથે મને બનતું નથી. એ દરરોજ માંદી રહે છે. ઠાર પાળ્યું હોય અને તે માંદું પડે ત્યારે પણ તેને હાંડી કાઢતા નથી અને તેની આકરી કરીએ છીએ તેમ છતાં તેની આકરી કરું છું. દુનિયાને તો મારે બતાવવું પડે છે કે હું કેવો ભાવનાશાળી, પરગણુ, પત્ની પર અપાર પ્રેમ રાખનાર અને સફળ કરવામાં મુખ્ય છે એવું માનનાર છું. આ કારણે મારા મનનો બોલો વધી ગયો છે.

“મેં પોતે જ મારા લાભને કારણે ઊભા કરેલા ખ્યાલોથી હું જેવા છું તેવું વર્ણન કરી શકતો નથી. આ મારી મોટામાં



ફનિયા ખરાસ છે ?

મોટી મુશ્કેલી છે. વર્ષોથી આવું જોયતો આવ્યો છું એની અમર મારા મન અને શરીર પર થઈ છે એ હું ખરાખર જોઈ શક્યો છું.

“જ્યારે મને એના પર ગુસ્સો આવે છે ત્યારે તેનું દર્દ વધી પડે છે અને મારે ડોક્ટરને જોલાવવા પડે છે. મારે ગુસ્સો કરવા માટે ડોક્ટરને ફી આપવી પડે છે. જિયારા ડોક્ટર આ વાત ક્યાંથી જાણે અને સમજે ? આથી ગુસ્સો ન કરવાનું મેં નક્કી કર્યું. પરંતુ આપણે નક્કી કરીએ છીએ તેવું આપણાથી ક્યાં થાય છે ? મનોવિશ્લેષણ કહે છે કે આપણે નક્કી કરીએ છીએ તે પ્રમાણે નહિ પરંતુ અજ્ઞાત મનમાં જે હોય છે તે પ્રમાણે વર્તન થાય છે એ વસ્તુનું મને સત્ય સમજવા લાગ્યું.

“પરંતુ ગુસ્સો મારું ખિસ્ખિ ખાલી કરાવતો હતો તેથી કંઈક રસ્તો તો લેવો જ જોઈએ. આથી જ્યારે જ્યારે મનમાં ગુસ્સો થઈ આવતો ત્યારે નહાવાની ઝોરડીમાં કે જાનજૂમાં જતો રહેતો અને ગુસ્સો શાંત પડે ત્યારે બહાર આવતો. આવી મારી મુશ્કેલી હું કોને કહું ? થોડા દિવસ તો ઠીક ચાલ્યું પણ પછી હું જોઈ શક્યો કે રોકાયેલો ગુસ્સો કોઈ બહાને જોરમાં એકાએક નીકળી આવવા લાગ્યો અને મારી મુશીબત વધી પડી. આવી મુશ્કેલીઓનો હું ભોગ થઈ પડ્યો છું. એક વસ્તુ હું શોધી શક્યો છું. અને તે એ કે જ્યારે જ્યારે મારો ગુસ્સો હું રોકું છું ત્યારે મને શરદી થઈ આવે છે અને શરદી થાય છે ત્યારે હું ભણાવી શકતો નથી.”

શિક્ષકે દિલ ખૂલ્લું કરી વ્યથાને કહી નાંખી પરંતુ તેનું દુઃખ એક દિવસનું નહોતું. દરરોજ જે બની રહ્યું હતું તેની અસર એના પર થતી હતી.

પોતે ઇચ્છે છે તેવું પોતે કરી શકતો નથી એવી જાતની મુશ્કેલીનો સામનો એને પોતાને કરવાનો આવ્યો ત્યારે તે તેમાંથી છટકી જવા ખીજાને સલાહ આપવાનું, ખીજાને સુધારવાનું એણે શરૂ કરેલું.

## ૨૪ : પસંદગીનાં લગ્નોમાં

### પસંદગી કેની હોય છે ?

ખીજાઓ સાથેના આપણા સંબંધ પર આપણા સુખનો આધાર છે. મેળ સાધી શકીએ એવાં વર્તનો ન હોય તો દુઃખના અનુભવો થયા કરે છે. આ હકીકતની સત્યતા લગ્નજીવનમાં સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે.

માળાપે પસંદગી કરીને છોકરા છોકરીને પરણાવ્યાં હોય કે છોકરા છોકરીએ પોતે પસંદ કરી એક ખીજા સાથે લગ્ન કર્યું હોય તો પણ સુખનો આધાર કેણે પસંદગી કરી તે પર નથી. એક ખીજાને પસંદ હોવા છતાં જો એક ખીજાનાં વર્તનો એવાં થઈ જતાં હોય કે જેથી ખન્નેને વધુ નહીંક લાવવાને બદલે દુઃખ લઈ જાય તો એક બાજુ પસંદગી હોવા છતાં તેઓ સુખી થઈ શકતાં નથી.

જીવનમાં પસંદગી કરતાં સુખને આપણે વધુ મહત્ત્વ આપીએ છીએ. પસંદગી આપણા ગર્વને સંતોષે છે પણ તેથી સુખી થવાની તેમાં ખાતરી નથી. સ્ત્રીપુરુષોની બાબતમાં એક એવી ભ્રમણા ઊભી થાય છે કે જે પસંદ પડે તે સુખ આપે પરંતુ વાસ્તવિકતામાં એની સત્યતા દેખાતી નથી. જે 'પસંદ' હોય તે સુખ આપે તેવું હંમેશાં હોતું નથી.

આ સાથે એક મહત્ત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે યુવાન સ્ત્રી કે પુરુષ જેને પોતાના પ્રેમપાત્ર તરીકે પસંદ કરે છે એ પસંદગીનો આધાર શેના પર હોય છે ?

સ્ત્રી કે પુરુષ પોતે જ્યારે લગ્ન માટે કોઈ વ્યક્તિને પસંદ કરે છે ત્યારે એ પસંદગી પોતે કરે છે કે બીજા કંઈ એનામાં છે જે કરાવે છે ? આ પસંદગી વિચારપૂર્વક, સમજથી, દૂરદર્શી દ્રષ્ટિએ, વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ રાખીને કરવામાં આવે છે કે માણસ પોતે કોઈ અજ્ઞાત ખ્યાલોથી ખેંચાઈ જઈ પસંદ કરીને પોતે એવા ભ્રમમાં રહે છે કે તેણે પોતે પસંદગી કરી છે ?

માળાપ પસંદ કરે કે વ્યક્તિ પોતે પસંદ કરે એ બન્નેમાં કંઈ ફરક છે ખરો ? મૂખ્ય હકીકત તો એટલી પસંદગી અટકાવવાનો છે. માણસ પોતે પસંદ કરે ત્યારે તે સાચી પસંદગી કરી રહ્યો હોય છે તે વિષે ખાતરી આપી શકાય કે ?

૩૦ વર્ષના એક માણસે પોતાનાં લગ્ન માટે ૨૭ વર્ષની એક કન્યાને પસંદ કરી. તેણે આ કન્યાને પસંદ કરી તે પહેલાં એનાં માળાપે એને માટે બીજી એક કન્યાને પસંદ કરેલી. પરંતુ તેને તેણે તે પસંદગીનો અસ્વીકાર કર્યો અને પોતે બહારથી સુંદર દેખાતી, બોલે ચાલે અમર કરી બાય તેવી અને કપડામાં ટાપટીપ રાખતી એક કન્યાને પસંદ કરી લગ્નનો દિવસ નજીક આવતો ગયો તેમ તેમ તેને દેખાતું ગયું કે બહારથી આટલી બધી સુંદર અને સારી દેખાતી હોવા છતાં તે છોકરીમાં હુંફનો અભાવ હતો. તેની તકલીફ વિષે સલાહ લેવા તે મને મળ્યો અને બધી હકીકત કહી સંભળાવી. પરિસ્થિતિ એવી બિલી થયેલી કે લગ્ન કર્યા વગર તેનો છટકો નહતો. અને તેમનું લગ્ન થઈ ગયું. આ બન્નેનાં વર્તનને તેમનાથી અજાણપણે એવાં થઈ બાય છે કે બહારથી ભોનારને પણ એમ જ લાગે છે કે બધું બરાબર નથી. એક બીજા સાથેનાં તેમનાં વર્તન એવાં છે કે જેથી એક બીજા માટે પ્રેમ કે માન બિલા થતાં નથી.

આવી જાતનાં લગ્નથી ભેડાયેલાં શ્રીપુરુષોને સાથે રાખવામાં મદદ કરનાર કામવૃત્તિ છે આ કામવૃત્તિ સ્વભાવે બહુ જ જઠકી છે. જે વ્યક્તિ તરફ એક વખત વળી ગયા પછી બીજી તરફ વળવું તેને માટે અઘરું પડે છે.

આ કારણે આ બન્ને વ્યક્તિઓ સાથે રહી શકે છે પણ તેમની વચ્ચે અતૂટ એવો મનનો સંબંધ નથી. શારિરીક સંબંધને દિલના સંબંધ તરીકે ઓળખીને લગ્નજીવનમાં મોટો ભ્રમ ઉભો કરવામાં આવે છે.

આ બન્નેની માન્યતાઓ જૂદી જૂદી છે. બન્નેની રહેણીકરણીમાં આલ-જમીન ભેટલો ફરક છે. પતિનો હાથ છૂટો છે ત્યારે પત્ની

લોભી છે. પતિને ગપ્પાં મારવામાં રસ પડે છે, જ્યારે પત્ની મોં ભારે રાખી ઉપર ઉપરથી વાતો કરવાનું પસંદ કરે છે. પતિ લોભો છે, પત્ની લુચ્ચી છે. પતિ લાગણી પ્રધાન છે, જ્યારે પત્ની વધુ પડતી વ્યવહારુ છે. પતિ ખુલ્લા દિલનો છે જ્યારે પત્ની બધું છપું રાખવાની વૃત્તિવાળી છે. સહૃદયતા એ પતિનો ગુણ છે. જ્યારે પત્ની સ્વાર્થી છે. પત્ની ટોકટોક કરે છે, જ્યારે પતિનો તેના તેવા વર્તન સામે ખૂબ વિરોધ છે. પત્નીને પતિના શિક્ષક થવું ગમે છે, જ્યારે પતિને તેના વિગ્રાર્થી થવું ગમતું નથી.

આ પ્રમાણેનો એક બીજનો વિરોધી સ્વભાવ હોવા છતાં તેઓએ એક બીજને કેમ પસંદ કર્યા હશે એ બહુ જ મોટો પ્રશ્ન છે. અહીં એક સવાલ ઊભો થાય છે. માણસને પસંદગી કરાવવામાં કોણ દોરવણી કરતું હશે? સમાજનો ભય, સમાજની પ્રશંસા એમાં કેટલાક પ્રમાણમાં પ્રવૃત્ત હશે? ઘણાઓ જ્યારે પસંદ કરવાની અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે બીજાઓ શું કહેશે એ ખ્યાલ તેમના મનમાં નહિ આવતો હોય? કોઈ યુવાનને ટકોર કરવામાં આવે કે શું તેં આવી પત્ની પસંદ કરી? તો તેને ઘા લાગ્યા વગર રહેશે નહિ. સમાજના એક વિભાગને રાજી રાખવાની એમાં ઈચ્છા હુપા-ચેલી છે જ, તેથી સમાજનો એક વિભાગ જેનો એણે સ્વીકાર કર્યો છે તે તેની પાસે પસંદગી કરાવે છે. આથી કોઈ એમ નહિ કહી શકે કે તેણે પોતે પોતાને માટે પત્નીની પસંદગી કરી છે. પરંતુ આ કરતાં પણ બહુ મોટો પ્રશ્ન માણસનું અજ્ઞાત મન ઊભો કરે છે પતિ કે પત્નીની પસંદગીમાં અજ્ઞાત મન કેટલા પ્રમાણમાં પોતાનો હિસ્સો આપે છે તે બાબત જાણવા જેવું છે.

પસંદગી બુદ્ધિપૂર્વક થતી નથી. પસંદગી હંમેશાં આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ કરે છે અને આપણી લાગણીઓ નથા ભાવનાઓના મૂળ આપણા અજ્ઞાત મનમાં છે. પતિ કે પત્નીની પસંદગી બે વ્યક્તિ પર છોડી દેવામાં આવે તો પસંદગી નક્કી કરાવનાર બધા અજ્ઞાત હેતુ હોય છે એ હકીકત વારંવાર જોવા મળે છે. મારા એક દરદીની આ કથા છે તેણે મને કહ્યું: “કોણ મને કેમ પણ સમાજમાં જેને ઊંચું કુટુંબ કહેવામાં આવે છે

પતંદરીનાં લગ્નોમાં પસંદગી કાની હોય છે ?

તેવા કુટુંબની સ્ત્રી પ્રત્યે મને જરાયે કોઈ લાવ થઈ આવતો નથી. જ્યારે નીચા કુટુંબની સ્ત્રી મને આકર્ષે છે.”

આખરે તેણે નીચા કુટુંબની સ્ત્રી સાથે પોતાના મર્વ. અંબાધી-ઓનો વિરોધ હોવા છતાં લગ્ન કર્યું. આ હકીકતનું વિશ્લેષણ કરતાં મળી આવ્યું કે તે નાનો હતો ત્યારે જે આયાણે તેને દૂધ પાચું હતું તે આયા પ્રત્યે તેનો પ્રેમ બંધાઈ ગયેલો. બચપણમાં એક વખત એવો આવે છે કે જ્યારે બાળક પોતાની માને બદલે બીજી કોઈ સ્ત્રીને તેની સંભાળ રાખતી હોય અને તેની જરૂરિયાતો પૂરી પાડતી હોય તો તે તેનું પ્રેમપાત્ર બને છે. એના મનમાં તે વ્યક્તિ એવું સ્થાન લે છે કે જેને તે ભૂલી જતો હોવા છતાં તેની છાપ તેના મન પર સજીવ રહે છે. આ માણસે કહ્યું : “તે આયા નોકરી છોડી મારા ઘરેથી ચાલી ગયા પછી પણ હું ઘણી વખત તેની અંપડી પાસે જતો. આ હું શા માટે કરી રહ્યો હતો તે મને તે વખતે, મારી ૧૨-૧૩ વર્ષની ઉંમરે, સમજાતું ન હતું. હું તેની અંપડી નજીક જતો પણ શરમને માર્યો અંપડીમાં જતો નહિ અને તેને મળ્યા વગર પાછો આવી જતો.”

મનોવિશ્લેષણથી મનના અજ્ઞાત વિભાગમાં ઊંડા ઉતરતાં તેણે કહ્યું : “જે સ્ત્રી સાથે મેં લગ્ન કર્યું છે તે દેખાવે અને સ્વભાવે પેલી આયા જેવી છે.”

આ માણસનું તેની પત્ની સાથેનું વર્તન એક નાના બાળક જેવું હતું. તે એમ અજ્ઞાતપણે ધ્રુષ્ટતો હતો કે આયાની જેમ તેની પત્ની તેનું લાલનપાલન કરે. તેની પત્નીનું વર્તન પણ પેલી આયાના જેવું જ હતું. બાળકને આયા જેમ દબાવે તેમ તે એને દબાવતી હતી, તેને ટોકટોક કરતી હતી. આ કારણે તેમની વચ્ચે વારવાર ઝગડો થઈ આવતો.

આવું જ એક સ્ત્રી દરદીની બાળતમાં તેવા મળેલું. આ સ્ત્રી જે માણસના પ્રેમમાં હતી તેને ત્યજી દઈ એકાએક બીજા માણસ સાથે પરણી ગયેલી. તેણે મને કહ્યું : “મારો પતિ સ્વભાવે બરાબર મારા બાપ જેવો છે. તે હંમેશાં ગંભીર રહે છે, અને ક્રિડાનુકૂળ

છે. એને કોઈ મિત્ર નથી અને આખો દિવસ કામમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે. મારે આવા માણસ સાથે પરણવું નહતું. મારે તો રસિક માણસ જોઈતો હતો. પણ કોણ જાણે કેમ હું એની સાથે પરણી ગઈ.” આ બાઈની બાળતમાં પણ પહેલા દરદીના જેવું જ બનેલું. તે ત્રણ ચાર વર્ષની હતી ત્યારે તેની મા મરી ગયેલી અને તેના બાપાએ તેને જૂળ સંભાળપૂર્વક ઉછેરેલી. આ બાળાને એના બાપા પ્રત્યે આજે પણ અપાર માન છે અને વારંવાર કહે છે, “મારી બાના મૃત્યુ પછી તેમને એકલતા લાગતી હતી. તે રાતની રાત જાગતા હતા એ મેં જોયેલું. હું અને મારી બહેન તેમની જૂળ જ સંભાળ રાખતાં હતાં. પરંતુ મારી મોટી બહેન તેમને માટે બધું કરતી અને મને કરવા ન દેતી. તેથી તેમની સેવા કરવાની મારી ઇચ્છા અધુરી રહી જતી.”

આ સ્ત્રીએ પણ તેના બાપની અધુરી રહી ગયેલી સેવા કરવા તેના બાપના જેવા માણસ સાથે લગ્ન કર્યું. પરંતુ જ્યારે તેણે જોયું કે તેનો પતિ તેના બાપ જેવો રૂઢિચુસ્ત હતો અને તેની રસિકતા પોષતો ન હતો ત્યારે તેમની વચ્ચે તે વસ્તું ‘કંકાસનું’ કારણ થઈ પડી અને સુખી જીવન ગાળવાને બદલે બન્ને દુઃખી જીવન ગાળવા લાગ્યાં. તેના પતિએ મને કહ્યું, “you don't know this woman. She has thrown me in dirt and debt.” (તમે આ સ્ત્રીને જોગબતા નથી. તેણે મને કાદવમાં નાખી દીધો છે, દેવાદાર બનાવી દીધો છે. )

તેણે જ એક બીજા દરદીની બાળતમાં બનેલું. તેણે નક્કી કરેલું કે પોતાની પસંદગીની અને હોશિયાર સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું. પરંતુ તે કદી કોઈને પસંદ કરી શક્યો નહીં. અને આખરે બીજાએએ પસંદ કરેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો. તે હંમેશાં બદલાલની સ્ત્રીઓના પરિચયમાં આવતો અને તેવી સ્ત્રીઓ પર તેનો અધિકાર જમાવવા જતો. તેવી સ્ત્રીઓ તેમ કરવા દે નહીં એટલે તેના દિલમાં હંમેશાં તે બળ્યા કરતો. આથી પરણવા માટેની તેની ઇચ્છા તદ્દન નાશ પામી ગઈ હતી. પરંતુ મનોવિજ્ઞેયણથી એ ઇચ્છા-લાગણી જાગૃત થયા પછી પણ તેણે બીજાએ પસંદ કરેલી કન્યાને પરણવાનું નક્કી

પ્રસન્નતાનાં લક્ષણોમાં પસંદગી કોની હોય છે ?

કયું. એનું મોઢામાં મોઢું કારણ એ હતું કે જો તે પોતે પસંદ કરે તો તે હલકી જાતની સ્ત્રીની પસંદગી કરશે તેવો તેને ડર હતો. આ માણસ તેની આ નખખાઈ મનોવિશ્લેષણથી જોઈ શક્યો અને પોતાની જાતને તે ભૂલમાંથી તેણે બચાવી લીધી.

આમ અજ્ઞાત કારણે થતી પસંદગી માણસને સુખી કરવા માટેની જાતરી નથી એટલું જ નહિ પણ તેને કારણે કૌટુંબિક જીવનમાં કલહ વધી પડે છે. અજ્ઞાત કારણે પસંદગી થઈ જવા છતાં, જીવન જ્ઞાતપણે જીવવાનું હોવાથી એ જાનને વચ્ચેનો મેળ સાધી શકાતો નથી. એક છોકરીને તેના બાપ દારૂ પીતા તેથી તેમના તરફ ખૂબ જ નફરત હતી પરંતુ તેણે લગ્ન કર્યું તે માણસ દારૂડીઓ હતો. એના સ્નેહીઓ માટે આ ન સમજાય તેવી બીના હતી. પરંતુ બાપ પ્રત્યેના અજ્ઞાત થઈ ગયેલા પ્રેમને કારણે તેણે બાપ જેવા માણસને લગ્ન માટે પસંદ કર્યો. જેમ તે દારૂડીઓ બાપને તિરસ્કારતી હતી તેમ તે તેના દારૂડીઓ પતિને પણ તિરસ્કારતી હતી. છતાં બાપ માટે જેમ પ્રેમ હોય તેમ પતિ માટે પણ હતો. આપું વિસંવાદીપણું એને સુખશાંતિ મેળવવા હેતું નહીં.

આ કારણે જો માણસને લગ્નજીવનમાં સુખી થવું હોય તો અમુક વ્યક્તિની પસંદગી પોતે શા માટે કરે છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ તેને હોવો જોઈએ. જેને આપણે પ્રેમ કહીએ છીએ તેવો અંધ-પ્રેમ-આપણને દોરનાર ન અને તે તરફ ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. પણ આ જાતની સમજ ટકાવી રાખવી કઠિન છે.

/ આથી ઘણી વખત તો મને એમ લાગે છે કે યુવાન-યુવતી પોતે એકલા પસંદ કરે તેના કરતાં તેમના શુભવાંધુઓના સહકારથી પસંદગી કરવામાં આવે તો જ અજ્ઞાત હેતુઓ છે તેને હજવા કરી શકાય./

૨૫ : ભવિષ્યનો ભય

અને આપણા ગભરાટ

“ગાઈકાલે જેવું સાફ કામ કરી શક્યો તેવું આજે નહિ કરી શકું તેવો ડર મારા મનમાં હંમેશાં રહે છે ” આવું મહેતાએ મને કહ્યું અને આગળ કહેવા લાગ્યો: “હું ઝોકિસે જવા તૈયાર થતો હોઉં છું ત્યારથી જ મારા હૃદયના ધબકારા તે બીકથી વધી જાય છે અને એ શ્રીસમાં પહોંચ્યા પછી કામ શરૂ કરું તો પણ ધબકારા ચાલુ હોય છે પરંતુ એકાદ કલાક પછી તે તદ્દન ચાલી જાય છે. આવું દરરોજ બને છે.”

મેં તેને પૂછ્યું. “આવું ક્યારથી બનતું આવ્યું છે?” ત્યારે તેણે કહ્યું: “આવું તો મને યાદ છે ત્યાં સુધી પહેલેથી જ થયા કરે છે. હું નિશાળમાં ભણતો હતો ત્યારે પણ આવું થતું હતું. એકલા ઝોકિસ કામ માટે જ આમ થાય છે તેવું નથી. હમણાં જ બનેલો દાખલો આપું. થોડા દિવસ પહેલાં એક અગત્યની વ્યક્તિને હું મળેલો. ત્યાર પછી તે વ્યક્તિએ મારા વિષે ખુબ આરો અભિપ્રાય મારા મિત્ર પાસે વ્યક્ત કરેલો. તે મિત્રે મને એ વાત કહી ત્યારથી તે વ્યક્તિ પાસે જતાં હું અગકાઉં છું. મને એવી જ બીક લાગ્યા કરે છે કે એમને ફરી મળવા જઈશ તો પહેલાં જેવી છાપ તેના પર પાડી શકીશ નહિ અને સારી પટેલી છાપ ભૂંસાઈ જશે. આ ભયથી હું મારી જાતને તેમની પાસે જતાં રોકુ છું તેથી મારા ધંધામાં નુકસાન થવાનો સંભવ છે.”

આવી જાતની બીક આપણામાંના ઘણાને હોય છે. એક વખતે થઈ ગયેલું ફરી આરું નહિ થાય તેવો ડર હોવાથી જે થઈ ગયેલું છે તેને પ્રક્ટી રાખીએ છીએ.

| ભૂતકાળને પકડી રાખવાનું કારણ ભવિષ્યનો ભય છે. ભવિષ્યમાં શું થશે તેનો ભય જેમ વધારે તેમ આપણે ભૂતકાળને વધારે પડતા વજગી રહીએ છીએ. એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્ય પ્રત્યેના અવિશ્વાસને કારણે આપણે વર્તમાન સ્થિતિને ભૂતકાળની સ્થિતિમાં



પક્ષી નાખવા સતત પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ આ જ કારણે ભાવિમાં ધ્રુવ રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પણ ધ્રુવ ટકી રહેતી નથી. જેમ આપણે આપણા ભૂતકાળ સાથે વધુ પડતા જડાયેલા રહીએ છીએ તેમ આપણે અવિધ્યમાં ઓછામાં ઓછી નજર નાખી શકીએ છીએ. એટલે કે જેઓ પોતાના ભૂતકાળથી જેટલા મુક્ત થઈ શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં વધુ અવિધ્યમાં જોઈ શકે છે. તેથી તેઓ વધુ નિર્ણયાત્મક અને નિશ્ચયાત્મક બને છે. અંધકાર અને પ્રકાશ વચ્ચે જેવો સંબંધ છે તેવો ભૂતકાળ અને અવિધ્ય વચ્ચે છે. એક બીજાનું અસ્તિત્વ એક બીજાને આધારે છે.

એકલા કામની બાબતમાં જ આવું બને છે તેમ નથી. વસ્તુ-ઓની બાબતમાં પણ તેમ બને છે. મારા એક ઓળખીતાને તેમનું એક ધોતિયું એટલું બધું ગમતું કે જ્યારે તે પહેરે ત્યારે તેમને તે ક્યાંક ભરાઈને ફાટી જશે તેવી બીક રહ્યા જ કરતી. એક દિવસ વાડ ઓળંગતાં ધોતિયાનો છેડો કાંટાળા તારમાં ભરાયો અને નાનો મરજો ચીરાડો પડ્યો. તેણે મને કહેલું: “એ ચીરાડાનો અવાજ સાંભળી મારા હૃદયમાં એકદમ ચીરાડો પડ્યો અને તે વખતે મને જે દુઃખદ લાગણી ઘઈ આવી તે વર્ષો થયાં તો પણ હું ભૂલી શક્યો નથી.” આવી જ વાત એક બીજા મિત્રે મને કહેલી. તેની પાસે કાચની સુંદર કૂલદાની હતી. એને ખૂબ સાચવીને તે રાખતો. એક દિવસ સાફ કરતાં તેના હાથમાંથી તે લપમ્પી અને ફૂટી ગઈ. ત્યારથી તે જ્યારે જ્યારે કોઈ વસ્તુ સાફ કરવા હાથમાં લે છે ત્યારે કૂલદાનીના તૂટી જવાનો પ્રસંગ અને તેની સાથે જોડાયેલો ભય તેના મનમાં જાગૃત ઘઈ આવે છે.

આ બંને દાખલામાં ભૂતકાળને પકડી રાખવાની પ્રબળ ઈચ્છા જેવામાં આવે છે. એમના ભૂતકાળમાં જરા પણ ફેરફાર થતાં ભયનો તેમને અનુભવ થાય છે. આને બરાબર સમજાવી શકાય તેવો એક દાખલો એક દરદી બાઈએ તેની સાસુ વિશે મને કહેલો. તેનો દિયર, જેના પુત્ર તેની સાસુનો અનહદ પ્રેમ હતો તે લાંબી મુમાફરીએ ગયેલો. શરૂઆતમાં તે છોકરાના તેની મા ઉપર વારંવાર પત્રો આવતા પરંતુ કેટલાક દિવસ પછી પત્રો આવતા

ખંધ થયા. આને આવશે, કાલે આવશે એમ વિચારી ક્યાંય સુધી રાહ જોયા કરી પણ પત્ર આવ્યો જ નહિ. તેની માની ચિંતા ખૂબ વધી ગઈ. એટલામાં એક દિવસ તાર આવ્યો. તેમાં લખેલું કે તે છોકરો સરોવરમાં તરવા પડેલો ત્યાં ડૂબી મરી ગયો હતો. આ સાંભળતાં જ તે મા અવાક અને અચેતન બની ગઈ. ક્યાંય સુધી તેને લાન ન આવ્યું. પરંતુ જેવી તે જાગી કે તરતજ ઊઠીને તે છોકરાના ખંડમાં ગઈ. ત્યાં તે છોકરાની જે જે વસ્તુઓ હતી તે પર નજર ફેરવી અને બહાર નીકળી દરવાજો ખંધ કરી દીધો. એ દિવસથી તે કોઈને એ ખંડમાં જવા દેતી નથી. કોઈ પૂછે તો કહે છે કે તેનો દિકરો મરી ગયો હતો તેવું તે માનતી નહતી અને એ જરૂર પાછો આવવાનો છે. એ આવે ત્યારે જો તેની વસ્તુઓ ખરાબર નહિ હોય તો તે તેને ગમશે નહિ.

આવા ખ્યાલથી તે ખાઈ દરવાજાની ચોક્કી કરવામાં પોતાના દિવસો કાઢે છે. એ મૂઢ બની ગઈ છે. તે રહતી નથી. તે ખાય છે અને ઓછું જોલે છે. એના દિકરાની વાતો કરવા સિવાય તેનામાં ખીજો કોઈ રસ રહ્યો નથી.

આ દાખલામાં દેખાય છે કે એ ખાઈ ભૂતકાળને પકડી રાખી વર્તમાન સ્થિતિને ભૂતકાળમાં સતત પલટતી રહે છે. ભૂતકાળની બહાર તેનાથી નીકળી શકાતું નથી.

છોકરો મરી ગયો છે એ વાસ્તવિક હકીકતનો સ્વીકાર તેનાથી થઈ શકતો નથી.

આ પરથી જોઈ શકાય તેમ છે કે જો આપણે વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરી શકીએ તેમ હોઈએ તો ભૂતકાળ આપણને પકડી રાખી શકતો નથી તેમ ભવિષ્ય વિષેનો. ડર લાગતો નથી.

પરંતુ વાસ્તવિકતાની સમજનો આધાર આપણી બુદ્ધિ પર જ નથી. તેનો આધાર આપણા બાને પર પણ હોય છે. પ્રેમ, ભય, ક્રોધ, શોક અને તિરસ્કાર જેવા સાવો વચ્ચે જેમ અથડામણ ઓછી થયે તેમ આપણી વાસ્તવિકતાની સમજ વધતી જાય છે.

ખીજનું પડાવી લેવાનું વલણ જેમ કેટલાકમાં હોય છે તેવી જ રીતે આપણામાંના કેટલાકને જે પોતાનું છે તે જતું રહેશે એવો

ભય હોય છે. આવા માણસોનું એક એક વર્તન આ ભયથી દોરવાનું હોવાથી તેમનાં વર્તનો તેમજ વિચારોમાં એક પ્રકારની અનિશ્ચિતતા જોવા મળે છે.

જે કાંઈ હાથમાં આવે તે જતું રહેશે એ બીકે તેને ભેરથી, આવચેતીથી પકડી રાખે છે તેમ છતાં એ જતું જ રહેવાનું તેવી ભયગ્રેસિત ખાતરી હોવાથી તેને પકડી રાખવાની ઇચ્છાનો અભાવ હોય છે. આમ પકડી રાખવું છે છતાં તે જવાનું જ છે એમ માની લઈ તેને જતું કરવાની પણ ઇચ્છા એક સાથે દેખાય છે. જે વિરોધી ઇચ્છાઓ સાથે પ્રવૃત્ત થાય ત્યારે મૂંઝવાઈ જવા સિવાય બીજું કાંઈ જ બની શકે નહિ. આવી માનસિક સ્થિતિ માણસને ધીમે ધીમે અસ્થિરતા, અનિશ્ચિતતા તરફ દોરી જાય છે. આવા માણસને બીજાઓ કરતાં શારીરિક તેમ જ માનસિક ઘડપણ બહુ વહેંચું આવે છે.

આવી જાતની સ્થિતિથી પીડાતા એક દરદીએ મને કહ્યું કે તે મિત્રો કરતા નથી કારણ કે મિત્રો તેને છોડીને જતા રહેશે તેવો ડર એને રહ્યા જ કરે છે. આથી ઘણાઓ સાથે ઓળખાણ રાખવા છતાં કોઈ માથે તે દોસ્તી રાખતો નથી.

તેવી જ વાત એક બીજા દરદીએ મને કહેલી. એણે મને કહ્યું કે તે કોઈ દિવસ તેના ખીયામાં પૈસા રાખતો નથી. હાથે લાગેલો મેલ જેમ ખૂંચ્યા કરે તેમ ખીયામાં પડેલા પૈસા તેને ખૂંચ્યા કરતા હોય છે. પૈસા જેવા ખીયામાં આવે કે તરત જ તેની મનસિક સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે અને તે પૈસા ખર્ચાઈ ગયા પછી તેને જાંપ વળે છે. આથી તે તેના ખીયામાં પૈસા રાખતો જ નથી. અને જરૂર પડે બીજા પાસેથી જરૂર લેટલા જ ઉછીના લેવાનું પસંદ કરે છે. એને મળતો પગાર મીઠો જ તેની પત્નીને મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવી પડી છે.

જ્યારે ત્રીજા એક દરદીએ મને કહેલું કે તે પરણી શકતા ન હોતો કારણ કે જે સ્ત્રી તેની પત્ની થશે તે તેને તણ જશે તેવી બીક તેનામાં ધર કરી ગઈ હતી. મગાવડાલાંઓ તેને પરણવા માટે ઘણું કહે છે પણ તે એક નો જ થતો જ નથી. તેણે મને કહ્યું

“એકલા રહેવું મને પસંદ નથી પરંતુ લગ્ન કર્યા પછી એકલા થવું પડે તેનું દુઃખ મારાથી મહુન કરી શકાય તેમ નથી. તેથી દુઃખથી દૂર રહેવા હું પરણતો નથી.”

આવા માણસોમાં લવિષ્યમાં શું થશે તે વિષેનો અઢળક ભય હોય છે. અને એ ભયને કારણે તેમની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં તેઓ જરા પણ ફેરફાર કરવા ઇચ્છતા નથી. તેથી તેમના માર્ગમાં આવતી તકને પણ તેઓ જની કરે છે.

કોઈપણ નવી આવેલી તકનો સત્કાર કરવાને બદલે તેઓ શંકાની નજરે જુએ છે. આથી નવી આવેલી તકનો તેઓ લાભ લેતા નથી એટલું જ નહિ પણ લવિષ્યના ભયને કારણે તેનો લાભ ગુમાવવાનું પસંદ કરે છે. લવિષ્ય તરફ આશા તેમ જ આનંદની નજરે જોવાને બદલે તેમનું જે છે તે જતું રહેવાનું છે તેની ખીડાથી ખીડાઈને વર્તમાન સ્થિતિમાં નિરાશાજનક સ્થિતિ ગાળે છે.

આવા માણસોમાં ઊંડે ઊંડે મૃત્યુનો ભય હોય છે. મૃત્યુ એક એવો જીવનમાં બનતો પ્રસંગ છે જેને ટાળી શકાય તેમ નથી. અને આપણને તેનો ભય લાગતો હોય તો પણ તેનાથી આપણે ભાગી જઈ શકીએ તેમ નથી. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેના વિષેની ચિંતા કર્યા વગર જીવન જીવે જાય છે ત્યારે કેટલાક તેની ચિંતા કર્યા જ કરે છે. જેઓ આ ચિંતાને ઢાંકી રાખવા માગે છે, દબાવી દે છે, તેઓમાં તે લવિષ્યના ભય રૂપે દેખા દે છે.

એક દરદીએ મને કહેલું કે પોતાનું છે તે જોવાઈ જશે તેની સાથે ઉચેથી નીચે પડવાનો ખ્યાલ તેનામાં જોડાયેલો હતો. ખીસા માંથી પૈસા જોવાઈ જાય એટલે નીચે પડી જાય. આ માણસ એકલો જોડો હોય ત્યારે એકાએક એવા તરંગમાં રોકાઈ જાય છે જેમાં તે પોતાની જાતને ઝડપરથી ફળ પડે તેમ નીચે ને નીચે પડતો કદપતો હોય છે. અનંત અવકાશમાં તે ગબડતો ગબડતો જતો જ હોય છે ત્યાં ગભરાઈને એકદમ બગી ઉઠે છે.

જેઓમાં લવિષ્યનો ભય કે મૃત્યુનો ભય હોય છે તેમને આવા તરંગો આવે છે. જે માળાપ બાળક પ્રત્યે વધારે પડતું કડક વલણ રાખતા હોય છે તેમનાં બાળકોમાં આવી જાતના ભય ઊભા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક બાળકને અંગુઠો ચૂસવા માટે માર પડતો હોય તો તેના મનમાં શું થતું હશે તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તેમાં ઘણું દેખાશે.

જે બાળકને ધાવણમાં અત્યંતોષ રહી ગયો હોય છે તે અંગુઠો ચૂસે છે. અંગુઠો ચૂસવાની તેને તેના માનસિક મતોષ માટે જરૂરિયાત હોય છે. આપણે તેને ના કહીએ તો પણ તેને તેમ કરવું જ પડે છે કારણકે માર કરતા તે ઇચ્છાને સંતોષ ન મળે તો તે તેને માટે સહન કરવું વધુ આકર્ષ થઈ પડે છે. આમ તે માર મહન કરવાનું પસંદ કરે છે પણ અંગુઠો ચૂસવાનું છોડી દેવાનું પસંદ કરતું નથી.

પરંતુ તેના માળખાને નારાજ કરવા માટે તેને ડખ લાગતો હોય છે એને જે ગમતું નથી હોતું તે કરવું પડે છે તેથી તેનામાં આત્મવિશ્વાસ આવવાને બદલે ભય આવતો જાય છે.

આ સાથે તેને માળખા પર તેમ જ તેની અંગુઠો ચૂસવાની ટેવ પર ગુસ્સો આવતો જાય છે આ ગુસ્સાનું પ્રમાણ દિવસે દિવસે તેની અંદર વધતું જાય છે.

ગુસ્સો સ્વભાવે વિનાશક છે અને અંદર પડેલો-એકઠો થયેલો ગુસ્સો તેનો વિનાશ કરશે તેવો ખ્યાલ તેને આવવા લાગે છે. આ ખ્યાલમાંથી મૃત્યુનો ભય ઊભો થાય છે જે અવિધ્યના ભય તરીકે પણ વ્યક્ત થાય છે.

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના પિતા મહર્ષિ દેવેન્દ્રનાથની શાન્તિ-નિકેતનમાં આવેલી મહાધિ પર “પ્રાણેર આરામ, મોનેર આનંદ, આત્મા શાન્તિ” એ શબ્દો કોતરેલા છે. લખનાર એમ કહેવા માગે છે કે, મહર્ષિ તેમની જીવત અવસ્થામાં એવી સ્થિતિએ પહોંચેલા કે જ્યાં તેમના પ્રાણને આરામ મળેલો, તેમના મનમાં આનંદ હતો, અને તેમનો આત્મા શાંતિ અનુભવતો હતો.

દરેક માણસ પોતાના જીવનમાં આટલું તો ઇચ્છતો જ હોય છે. જીવન પામેની ઓછામાંઓછી માણસની આ માગણી છે અને તે મેળવવા માટે એ સતત ગડમથલ કર્યા જ કરતો હોય છે.

આ મેળવવા માટેના નાર્ગમા વારવાર મોટામા મોટું વિધન ઊભું કરનાર આપણો પોતાનો, આપણી અદર ડોઈ અજ્ઞાત કારણે થઈ આવતો ગભરાટ છે આપણે જાણીએ છીએ કે આપણી ખૂબ સુખી અવસ્થામા એકાએક કોણ જાણે કયાથી ગભરાટ થઈ આવે છે માગ એક દરદીએ મને કહેલું કે તે સુખથી હંમેશા દૂર ભાગતો હતો. જ્યારે જ્યારે તે મનમા સુખ અનુભવતો ત્યારે ત્યારે એકાએક એવા જોરથી ગભરાટ આવી પડતો કે તેનું સુખ ભોગવેલું ઉધુ વળી જતું આથી સુખ ન ભોગવવાનો તેને નિશ્ચય કરવો પડ્યો હતો [સુખ ભોગવવાને કારણે જો ગભરાટ સહન કરવો પડે તો સુખ કોને ગમે ?]

ખીજ એક દરદીએ કહેલું કે જ્યારે જ્યારે તે સુખ કે આનંદ ભોગવતો હોય છે ત્યારે તેની સાથે સાથે મનમા ગભરાટ પણ થતો હોય છે તેથી સુખ ભોગવતો હોય ત્યારે કઈક ખરાબ થશે તેવી શકા તેના મનમા આવ્યા વગર રહેતી જ નહિ આ કારણે બહુ સાવચેતીથી તે સુખ ભોગવે છે સુખને તે ધલકાવા દેતો નથી હસવું હોય તો પણ ખુલા દિવે હસતો નથી

આપણામાના ઘણા સવારમા ઊઠે છે ત્યારે દિલ ધડકતું કે જ્વાનિભર્યું અનુભવે છે વાંવાર આવું બનતું હોવાથી અવારમા ઉઠતા જે સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થવો જોઈએ તે ન થતો હોવાથી ઘણા મોડે સુધી ઊઠ્યા કરે છે આવો એક મારો દરદી સવારના કદી વહેલો ઊઠતો જ નહિ સૂર્યોદય આવે વર્ષો થયા તેણે જોયો નથી

ઉઘમા પણ ઘણાનું દિલ ગભરાયેલું રહે છે કેટલાક ઉઘમા એવા સ્વપ્ન જુએ છે કે તેમનાથી ખીમ પડાઈ જાય છે આમ જાગતા ડ ઉઘતા આપણા મનમા જે ગભરાટ થઈ આવે છે તે આપણે જીવનના જેની અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેને પ્રાપ્ત થવા દેતો નથી

અદરથી થઈ આવતા ગભરાટનું કારણ આપણે શોધી શકતા ન હોનાથી બહારની નિયતિમાથી તે આવતું હોવું જોઈએ તેમ જાણીએ છીએ તેથી જેને કારણ માનીએ છીએ તેના પર આપણને સ્વાભાવિક રીતે જ ચુસ્તો થઈ આવે છે માખવા તરીકે આર્થિક મુશ્કેલીને જેગો ગભરાટનું એક કારણ ગણે છે તેઓમા જેની પામે પેના હોય કે તેની પર નવાજે પડતી અદેખ ઇ થઈ આવે છે

પૈસાવાળા પ્રત્યેના તિરસ્કારને કારણે જ્યારે તે પૈસા ગુમાવી જેસે છે ત્યારે આપણે રાજી થઈએ છીએ. એક બાજુ આપણી આવી માનસિક સ્થિતિ હોવા છતાં આર્થિક અસલામતિને ગલરાટનું કારણ ગણતા હોવાથી આપણે પોતે બીજાઓના પૈસા પડાવી લેવાનો મતલબ પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ છીએ. એટલે કે આપણી આંતરિક સલામતિ, આપણો આંતરિક ગલરાટ શા કારણે થઈ આવે છે તે જાણવા અસમર્થ હોઈએ છીએ ત્યારે બહારની સ્થિતિમાંથી ગલરાટ આવે છે એવું માની જોડીએ છીએ. તેમાંથી ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ, તિરસ્કાર તેમ જ અશક્તિ ઊભાં થાય છે.

પૈસાની બાબતમાં જેવું બન્યું છે તેવું સ્ત્રીની બાબતમાં પણ બન્યું છે. પુરુષની પોતાની કામવૃત્તિ પોતાની અંદરથી જાગે છે તેના અસ્વ કારમાંથી સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો તિરસ્કાર, સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના હલકા ખ્યાલ ઊભા થાય છે. તેથી પુરુષ સ્ત્રીને નર્કનું દ્વાર ગણી છે એટલું જ નહિ પણ સ્ત્રી પુરુષ પાસે પાપ કરાવતી હોવાથી, સ્ત્રી સ્વર્ગમાં જવા લાયક નથી તેવી માન્યતાઓ કેટલાક ધર્મોમાં પ્રચલિત છે. આ કારણે સ્ત્રી પ્રત્યેનો તિરસ્કાર એટલી હદ મુઠી પહોંચ્યો કે કેટલાક ધાર્મિક પુસ્તકોમાં સ્ત્રી જે સ્થાને બેઠી હોય ત્યાં દોઢ ઘડી મુઠી ન બેસવું તેવા નિયમ પાળવાનું કહેવામાં આવ્યું છે.

આપણા ગલરાટનું કારણ, જે આપણા પોતાનામાં છે તેને શોધી શકતાં નથી, તેને શોધવા સામે આપણો વિરોધ હોવાથી, બાહ્ય કારણને જેમ તેમ ઠોકી બેસાડીએ છીએ. તેમાંથી ન સમજી કે સમજી શકાય તેવા વિચારો અને માન્યતાઓની પરંપરા શરૂ થાય છે.

તમારા પાડોશી માથે તમને લડાઈ થઈ હોય ત્યારે તેના ઘરમાં કોઈ અવાજ થાય તો તમે એમ માની જોસો કે તમને હેરાન કરવા માટે જ અવાજ કરે છે, તો તેમાં દોષ કોનો ? પાડોશીના ઘર તરફથી ધુમાડો આવે અને તમે કહો કે તે બહારી ઘરો ? જાડા ઉતરી જોઈશું તો આપણી બધી માન્યતાઓ, બધા વહેમો, તથા ગલરાટ એ બધાનું આવામાં જ કોઈકે સ્થાન કે મૂળ હોય છે.

## ૨૬ : ધર્મોની ઉત્પત્તિ

### અને માનવીની વૃત્તિઓ

આપણી વૃત્તિઓ જે જે નિયમોને અનુસરે છે એ વિષેના જ્ઞાનની મનુષ્ય તરીકે આપણને ખૂબ જ જરૂર છે કારણ કે આપણી વૃત્તિઓ સાથેના આપણા સંબંધ પર આપણી પોતાની પ્રગતિ તથા સંસ્કૃતિનો આધાર છે. વૃત્તિઓ સાથે જેમ જેમ વધારે ને વધારે અણખનાવ તેમ તેમ આપણું આંતરિક જીવન વધુ ને વધુ કલેશમય બનતું જાય છે. અને જ્યારે અંદરનો કલેશ વધી પડે છે ત્યારે જીદી જીદી બંતની માનસિક મૂંઝવણો થઈ આવવા ઉપરાંત શરીરના નબળા ભાગ પર એની અસર થાય છે. એ ભાગ રોગનો મોગ થઈ પડે છે. જેઓ કોઈપણ બંતના શારીરિક રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ બાળતા હોય છે કે તેમનાં તે રોગ, તેમની વૃત્તિઓ વચ્ચેના કલહનું પરિણામ છે. આ વાત બીજાઓ પાસે કબુલ કરતા નથી તેથી એમ ન સમજવું કે તેઓ તેનાથી અજાત હોય છે. તેમાં તેમને તેમનું ઓછાપણું દેખાય છે.

આખું વિશ્વ નિયમોને અનુસરે છે. નિયમ એ આપણા મોટામાં મોટો આધાર છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પૃથ્વી એના નિયમોને અનુસરે નહિ તો નર્વાત્ર હાહાકાર થઈ રહે તેવું જ આપણી વૃત્તિઓ માટે છે. અંધ ગણાતી એ વૃત્તિઓ પણ નિયમપાલન કરે છે. ગંધિતની ગણતરી પ્રમાણે તેની હેરફેર થયા કરે છે.

માણસનો અનુભવ એ નિયમ નથી. એક વ્યક્તિને જે અનુભવ થયો તેને નિયમ માની લઈ તેને આધારે બીજાઓને દોરવણી આપી શકાય નહિ. અનુભવ, અભિપ્રાય કે માન્યતા એ બધા “નિયમ” ન હોવાને કારણે મોટે ભાગે માણસને અવળે રસ્તે દોરે છે.

આજે પણ વૃત્તિઓ જે નિયમોને અનુસરે છે તેનું આપણને જ્ઞાન થયું હોત તો આપણા આચારવિચાર તદ્દન પલટાઈ જાત. પરંતુ મનુષ્ય હજારો વર્ષો થયાં મથામણ કરી રહ્યો હોવા છતાં



ધર્મોના ઉત્પત્તિ અને માનવીની વત્તિઓ

બધાજ “નિયમો” શોધી શક્યો નથી

માયું કહીએ તો અત્યાર સુધી એટલે કે છેલ્લા પચાસ વર્ષ પહેલા વૃત્તિઓ કયા નિયમોને અનુસરે છે તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો નહોતો જે જે પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ પ્રગટ થઈ તેણે પોતાનો અનુભવ લોકો પાસે ગ્લુ કરેલો, પરંતુ એનો અનુભવ આપણે મારેનો નિયમ કરવા જઈએ તો તેથી આધળે ગહેરું કુટાર્થ નય

આપણા બધા જ ધર્મોની ઉત્પત્તિ આવી જાતની ક્રિયામાંથી થઈ છે અનુભવને નિયમ ગણનામાંથી ધર્મ ઉત્પન્ન થયો છે દરેક પ્રખર વ્યક્તિએ પોતાના અનુભવોને આધારે તેમને જે દેખાયું જે મનજાયુ તે પ્રમાણે બીજાઓને અનુસવાનું કહ્યું છે આ કારણે જુદા જુદા ધર્મો રચાયા અને જેમ ધર્મો વધતા ગયા તેમ માણસની મુશ્કેલી પણ વધતી જતી છે આપણને એમ કહેવામાં આવે છે કે બધા ધર્મો એક સગળા છે પણ આ હકીકત સાચી નથી ઉપરથી મગળા દેખાતા હોવા છતાં બધા જ ધર્મોના મૂળમાં વૃત્તિઓ વિષેના ખરાબ જુદા જુદા રહેવા છે અને તેથી દરેક ધર્મ જીન કરતા જુદો છે કારણે પણ જે ધર્મ એક સગળા નથી

આપણે ત્યાં વૈષ્ણવધર્મ અને જૈનધર્મ વચ્ચેનો ભેદ મનજવા જેવો છે આ બંને ધર્મોએ વૃત્તિઓને મર્પ નાથે સગળાવી છે તેમના મત પ્રમાણે વૃત્તિઓ મર્પ જેવી ચપળ, આકર્ષક, વેગવાળી અને ઝેરીલી હોય છે. વૈષ્ણવધર્મની માન્યતા છે કે શ્રીકૃષ્ણ ‘ભૂજંગશયન’ મર્પની પથારી પર સુનાર છે એટલે કે પોતાની વૃત્તિનેઓને દબાવી દઈ તેના પર સૂઈ જાય છે એટલું જ નહિ ઉધમાં પણ તેને દબાવી રાખે છે

આ વર્ણન પાછળ એવી માન્યતા છે કે આપણી વૃત્તિઓ મર્પ જેવી ચપળ, વેગવાન, દગો દેનારી અને ઝેરી દંશ દેનાર હોય છે તેથી તેને સંપૂર્ણપણે એવી તો દબાવી દેવી જોઈએ કે બ્યાથી એ જગ પણ ખતી શકે નહિ

આવી મન્યતામાંથી નાગદમનની કથા ઉત્પન્ન થઈ છે મર્પ નાગ એ આપણા અજાત મનમાં કામવૃત્તિનું પ્રતીક છે. જેમની કામવૃત્તિ દબાવેલી હોય છે, જેમની કામદંધા અધુરી

રહી જાય છે તેઓને સ્વપ્નમાં સર્પ દેખાય છે. આથી “નાગદમન” એ સાચી રીતે “કામદમન” છે.

નરસિંહ મહેતની કવિતા “નાગદમન” ઘણી જાણીતી છે આ આખી કવિતામાં મનોવિશ્લેષણ જેને ઇડીયસ કોમ્પ્લેક્સ કહે છે તેનું આગેહૂળ વર્ણન છે. પરંતુ એ વસ્તુનું વિવેચન અહીં અસ્થાને હોવાથી હું કરતો નથી. આ કથાનો અર્થ એવો થાય છે કે શ્રીકૃષ્ણે છેક બાલવયમાથી જ પોતાની કામવૃત્તિને દબાવી લીધી હતી અને કવિએ તે વસ્તુનું સુંદર વર્ણન “જેઠ બળિયા બાથે વળગિયા કૃષ્ણે કાળી નાગ નાથિયો” એ લીટીમાં કર્યું છે.

કવિ કહેવા માગે છે કે શ્રીકૃષ્ણ અને તેમની પોતાની કામવૃત્તિ એ બન્ને વચ્ચે તુમુલ્લ યુદ્ધ થયું. શ્રીકૃષ્ણ જેમ બળવાન હતા તેમ તેમની કામવૃત્તિ પણ “સહસ્રદેણા કુંદ્રવે” અને “ગગન ગાજે હાથિયો” જેવી બળવાન હતી. એવી બળવાન વૃત્તિને તેમણે નાથી, પોતાના કાબુમાં લીધી. પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ કામવૃત્તિનો, નાગનો, નાશ કરતા નથી. “નાગનું શિશ કાપશે” તેવો નાગણોને ડર હતો. પણ શ્રીકૃષ્ણે તેમ કર્યું નહિ. આનો અર્થ એવો થાય છે કે વૃત્તિઓ સહસ્રદેણુવાળા નાગ જેવી બળવાન અને ગાજવીજ જેવી બિહામણી હોવા છતાં તેનો નાશ કરવો શક્ય નથી. તેથી તેને દબાવી દેવી જોઈએ. આ વૈષ્ણવધર્મની ઊંડી માન્યતા છે.

શૈવધર્મમાં એનો જુદી રીતે ઉકેલ બતાવાયો છે. શંકર સર્પને પોતાના ગળા પર વીંટી રાખે છે. સર્પને, વૃત્તિને, દોસ્ત બનાવે છે, પોતાનું અલંકાર બનાવે છે. આમ છતાં વૃત્તિમાં ઝેર છે એ વસ્તુનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ એ ઝેરની અવગણના કરી નથી. ઝેરને કારણે વૃત્તિ તરફ તિરસ્કાર બતાવ્યો નથી. શંકર ઝેરને પી જાય છે. એટલે કે પોતાનામાં સમાવી લે છે અને તેનાથી ભય રહિત બને છે.

મહાવીર સ્વામીને અંદકોપીઓ નાગ કરડ્યો ત્યારે તેમના પગમાંથી લોહીને બદલે દૂધ નીકળ્યું. તે જોઈ ડંશ દેનાર નાગ હેરા પામી ગયો અને તેણે પોતાનું શિર નમાવ્યું.

ધર્મોના ઉત્પત્તિ અને માનવીઓની વૃત્તિઓ

મહાવીર સ્વામીનો ઉપદેશ અને જૈન ધર્મની ખાસિયત આ દુઃકી કથામાં આવી જાય છે. તેમણે એમ કહેલું હોવું જોઈએ કે આપણી વૃત્તિ ગમે તેટલી ઝેરી, લયંકર કે ત્રાસ દેનારી હોય તો પણ આપણામાં તેના પ્રત્યે તિરસ્કાર હોવાને બદલે પ્રેમ હોવો જોઈએ. અને જો આપણી વૃત્તિઓ પ્રત્યે આપણને પ્રેમ હોય તો એ વૃત્તિઓ વિનાશક બનતી નથી. વૃત્તિનું ઝેર પણ દૂધમાં, પ્રેમમાં, ફેરવાઈ જાય છે.

મા અને બાળક વચ્ચે પ્રેમનો સંબંધ દૂધ મારફતે થાય છે. એથી આ કથા દ્વારા એવું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે આપણી વૃત્તિઓ સાથેનો આપણો સંબંધ આપણે આપણા બાળક સાથે રાખીએ તેવો હોવો જોઈએ. કામ ક્રોધ પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવ્યા વગર, હર રાખ્યા વગર તેમના પર પ્રેમ રાખવો એવું તેમનું મંતવ્ય હતું તે આ કથા પરથી સાબિત થાય છે. હિંસા કરાવનાર ક્રોધ પ્રત્યે પણ પ્રેમ રાખવાનો ઉન્નત ખ્યાલ એ માણસને આવેલો.

વૃત્તિને જેમ ચંદ્રકોષીઆ એટલે કે જેનામાં ઘણી ઝેરની ક્રોધ જીઓ છે તેવા નાગ સાથે સરખાવવામાં આવી છે તેમ તેને દશ મસ્તકવાળા રાવણ સાથે પણ સરખાવવામાં આવી છે. રામના મત પ્રમાણે માણસના પોતાના કરતાં તેના કામ ક્રોધ દશ ઘણા બળવાન હોય છે. અને તેનો “લંકાદહન”ની જેમ નાશ થવો જોઈએ. એક પછી એક રાવણના શિરનો જેમ છેદ થયો તેમ તેનો છેદ થવો જોઈએ. આ રામની માન્યતા હતી.

આમ આપણે જોઈશું તો રામ, કૃષ્ણ, શંકર, મહાવીર એ બધાએ વૃત્તિઓ માથે કેવી રીતે વર્તવું તે વિષેના જુદા જુદા માર્ગો સૂચવ્યા છે. અને દરેક ધર્મના મૂળમાં આ ભેદ રહેલો છે

## ૨૭ : મનાવિશ્લેષણ : માનવઉદ્ધાર માટેની ક્રાન્તિકારી શોધ

**આ** પણુને બધાને વિચારો તો આવે જ છે. અને આવતા એ વિચારો એક પણ પણુ અટકતા નથી એટલું જ નહિ પણ આપણે તેમને અટકાવી શકતા નથી. આપણને આવતા વિચારો પાસે આપણે તદ્દન નિઃસહાય હોઈએ છીએ. ’

આપણે કોઈને કહીએ કે તેઓ વિચાર કરતા નથી પણ વિચારો આવે છે તો તેમનો અહંકાર ઘવાય છે. આપણી તદ્દન નજીક એવી આ વસ્તુનું સત્ય સમજવા ‘સ્વીકારવા’ આપણે તૈયાર હોતા નથી. અને એ જ કારણે સત્ય સમજથી આપણે ઘણા જ દૂર રહી જઈએ છીએ. “હું વિચાર કરુ છું” એવા ભ્રમમાં ફસાયેલા માણસ પોતાના વિચારો વિષે કશું જ જાણી શકતો નથી.

માણસ પોતે જો વિચાર કરતો હોય તો આવતા વિચારોને અટકાવવા તે સમર્થ હોવો જોઈએ એટલું જ નહિ પણ પોતે ઇચ્છે તે જ વિચારો એ કરી શકે તેવું બનવું જોઈએ. એવું બને છે? એવું બને ખરું કે? (આપણા પોતાનામાં જ એવું એક તત્ત્વ છે જે વિચારો મોકલ્યા કરે છે એવું આપણે જોઈ શકીએ તો જ આપણને આપણી ગુલામીનું લાન થઈ શકે તેમ છે. અને જ્યાં સુધી એવું લાન ન આવે ત્યાં સુધી આપણાં વર્તનો, વિચારો પાછળનાં છૂપાં બળો જોઈ શકતા નથી.)

જ્યારે આપણે કહીએ છીએ “જરા થોડો, મને વિચાર કરી જોવા દો” ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? ત્યારે આપણા મનમાં શું થાય છે? નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણને દેખાય છે કે એક માથે જુદા જુદા વિચારો આવવા લાગે છે અને આપણે તો ફક્ત એ બધામાંથી એકાદને પસંદ કરી બીજાને દબાવી દઈએ છીએ. એટલું જ આપણું કાર્ય છે.

વાંચતા હોઈએ, ચાલતા હોઈએ, કે કામમાં પડેવાયેલા હોઈએ ત્યારે આવતા વિચારોમાં આપણે એકાએક તણાઈ જઈએ

છીએ. થોડીવાર તણાયા પછી પેલી પસંદગી કરવાની શક્તિ આપોઆપ ક્રિયાત્મક બને છે. ત્યાર પછી જેમાં ધ્યાન રાખવું હોય તેમાં પરોવવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં આપણે પોતે વિચાર કરીએ છીએ કે વિચાર આવે છે એ જે અવસ્થાઓ વચ્ચેનો ભેદ આપણને સમજાય છે.

આવી જાતની માનસિક ઘટનાઓ તાર્ક કે દલીલોથી સમજાવી શકાતી નથી. પરંતુ અનુભવે એ માનવામાં મુશ્કેલી નડતી નથી.

બુદ્ધ બુદ્ધ જે વિચારો આપણને આવે છે એ વિચારોનું નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ કે જેવા વિચારો કરવાની આપણે ઈચ્છા કરીએ છીએ તેવા વિચારો આપણને આવતા નથી. તેથી આપણે આપણી જાતને ઘણીવાર કહીએ છીએ “આવા વિચારો મને શા માટે આવે છે ?.....સારા વિચારો આવે તેવું હું ઈચ્છું છતાંયે ખરાબ વિચારો શા માટે આવ્યા કરે છે ?”....અને ઘડી ઘડી બદલાતા આપણા વિચારો ઘડનાર એવું તે શું છે કે જે સતત આપણી દ્રષ્ટિ બહાર રહે છે ?”

વિચાર કરતા હોઈએ ત્યારે શું કરીએ છીએ તેનો ખ્યાલ તમને આવ્યો છે ? જ્યારે આપણે પોતે “વિચાર કરીએ છીએ” એવું કહીએ ત્યારે આપણા મનમાં શું થતું હોય છે તેની ખરેખર આપણને સમજ હોય છે ?

તમે કદી તમારી જાતને પૂછ્યું છે કે તમે વિચાર શા માટે કરી શકો છો ? વિચાર આવે છે એવું સ્વીકારી લીધા પછી પણ વિચાર શા માટે આવે છે, ક્યાંથી આવે છે એવું પૂછવાનું તમને યોગ્ય લાગ્યું નથી ?

વિચાર કરવાનું તો આપણે કર્યા જ કરીએ છીએ છતાં “વિચાર કરવો” એ શું છે તે વિષે આપણામાંના મોટા ભાગના અજ્ઞાન ધરાવતા હોય છે એટલું જ નહિ પણ પોતે શા માટે વિચાર કરે છે એવો સવાલ પણ પોતાની જાતને પૂછી શકતા નથી.

બીજા કોઈ આપણને કહે તેના કરતાં આપણે પોતે જ આપણા મનમાં ચાલતા વિચારો ક્યાંથી આવે છે એ શું ન જાણી શકીએ ?

આપણામા એવું શું છે કે જેને કારણે વિચારપ્રવાહ અણુઅટકયો ચાલ્યા જ કરે છે? આપણા વિચારોમાં આપણા ભૂતકાળના અનુભવ સિવાય બીજી કંઈ હોય છે ખરું?

આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તોપણ વિચારો તો ચાલુ આવ્યા જ કરે છે. જેની જરૂર છે એવા વિચારોને પકડી રાખી બાકીનાને હડમેલી મૂકવા માટે આપણે ઠીક ઠીક પ્રયાસ કરવો પડે છે. અહીં બધું અટકી જતું નથી પરંતુ જે વિચારોની જરૂર નથી, જેને હડમેલી મુક્યા છે તે પુનઃ દેખા ન દે તે માટે તેની પર ચોક્કી કરવી પડે છે. લાંબે ગાળે આ ચોક્કી આપણને ભારે પડી જાય છે કારણ કે ચોક્કી કરવામાં આપણી માનસિક શક્તિનો ભારે વ્યય થાય છે. હકીકત એ છે કે વિચાર આપણે કરતા નથી પણ આવતા વિચારોમાંથી કોને રોકવા અને કોને આવવા દેવા એટલું જ કાર્ય આપણે કરીએ છીએ.

ચોક્કી કરવાનું કાર્ય આપણને સર્જક થતાં કે સાદું જીવન ગાળતાં અટકાવે છે. જ્યારે આપણને આપણા પોતાના જ વિચારો પર ચોક્કી કરેલી પડે ત્યારે તેવા વિચારો આપણને આવતા નથી એવું બતાવવા જાતજાતનાં ચિત્રવિચિત્ર બચાવભર્યાં વર્તનો કરવાં પડે છે. આપણા ઘણાંખરાં કહેવાતા ધાર્મિક વર્તનો બહારથી ધાર્મિક છે એમ બતાવીએ પરંતુ તેનો સાચો ઉદ્દેશ તો વિચારો પર ચોક્કી કરવાનો હોય છે. આપણાં કેટલાંક સામાજિક વર્તનો પણ તેવાં જ હોય છે; અંદરથી આવતા વિચારો જોર ન પકડે તે માટે બીજાઓને મળવા જઈએ છીએ, કામમાં પરોવાઈ રહીએ છીએ, જોલ જોલ ક્યાં કરીએ છીએ કે પાઠ લજન કરીએ છીએ.

વિચારો ગમે તેવા હોય તોપણ તેમની અવગણના ક્યાં વગર, તેમની નિંદા ક્યાં વગર કે પક્ષપાત ક્યાં વગર જો સચેત મુક્તપણે આવવા દેવામાં આવે તો તે જરૂર માણસને નિઃશ્ચિંત, નિઃદુઃખ અને નિર્ભય કરી શકે તેમ છે. પરંતુ આવતા વિચારોને અટકાવી રાખવાની જે પ્રથા પાડવામાં આવી છે તેથી આપણી જાતને ખિલવવાના માર્ગમાં આપણે પોતે જ અવરોધ કરતા થઈ ગયા છીએ.

વિચાર આવતાં જ મારો કે ખરાબ એવો ભેદ પાડી “ખરાબ”ને

દેખાવી દેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ખરાબ વિચાર આવતાં જ ગભરાઈ જઈ એકદમ ચિંતાતુર થઈ તેને હડસેલી મૂકીએ છીએ. પ્રેમ અને તિરસ્કારના દ્વંદ્વમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરતા પહેલાં સારા અને ખરાબના દ્વંદ્વમાંથી છૂટવાની આવશ્યકતા છે. અને એમાંથી ન છૂટીએ ત્યાં સુધી જે સરળ છે, જે સાદું છે, એનો અનુભવ આપણને થઈ શકતો નથી.

આપણે જે છીએ તેમાં જે ખામી જોઈ શકતા હોઈએ અને તે કારણે મનની પુનરચના કરવાની કે પ્રતિભાને નૂતન આકાર આપવાની જરૂરિયાત જણાતી હોય તો સૌથી પહેલાં એટલું સમજી જ લેવું જોઈએ કે જેને આપણે આપણા પોતાના વિચારો કહીએ છીએ તે આપણા પોતાના નથી. એ વિચારો પર આપણો કાબુ નથી. એમની પર આપણી હકુમત ચાલતી નથી. એ વિચારો અજ્ઞાત મનમાંથી પેદા થઈ બહાર આવે છે.

આપણે જેને આપણા મન તરીકે ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં અજ્ઞાત મન ઘણું વિશાળ છે. એનામાં શું શું થઈ રહ્યું છે એ વિષેનું આપણને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી તેને અજ્ઞાત મનના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આ અજ્ઞાત મનની આપણી શારીરિક તેમજ માનસિક ક્રિયાઓ પર ચાલુ અસર રહ્યા જ કરે છે. આપણી બધી જ વૃત્તિઓને અજ્ઞાત મન સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી વૃત્તિઓને દોરવાનું કામ એ કરે છે.

આ અજ્ઞાત મન એવું છે કે જેના પર મમય અને સ્થળની અસર થતી જ નથી. તે કાલાતીત છે. વાસ્તવિકતા કે નીતિથી એ પર છે. એવા અજ્ઞાત મનમાં વિચારો ઉત્પન્ન થઈ જ્ઞાત મનમાં આવે છે ત્યારે તે ભાષા-શબ્દોનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

શબ્દોનો ઉપયોગ કર્યા વગર તમે વિચાર કરી શકો છો? એક ઘડીભર થોભી જઈ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાનું અટકાવી દઈ, જુઓ, તમારાં મનમાં શું થાય છે? તમને વિચાર આવે છે?

તમને આનંદ થાય કે ગુસ્સો આવે ત્યારે શું થાય છે? આનંદ તમને શબ્દોમાં આવે છે? ગુસ્સો તમને ભાષા હોય તો જ આવે છે? આપણા મનમાં જાગતા ભાવને વ્યક્ત કરે આપણે

ભાષાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. એટલે ભાષા એ આપણા ભાવો વ્યક્ત કરવાનું સાધન છે. ચિત્ર, નૃત્ય, ચિન્હો પ્રતીકો વગેરે દ્વારા પણ ભાવો વ્યક્ત થઈ શકે છે.

અજ્ઞાત મનમાં ભાષા કે એના જેવું બીજું કંઈ સાધન નથી. તેમાંથી જે ભાવ કે વૃત્તિ બહાર આવે છે તે વિચાર કે વર્તન મારફતે વ્યક્ત થઈ જાય છે. માણસ પોતે પણ સમજે છે કે તેનાથી ઘણું એવાં વર્તનો થઈ જાય છે કે જે તેને કરવા હોતાં નથી. ઘણું એવા વિચારો એને આવે છે કે જે ન આવે તેવું તે ઇચ્છે છે. આ ઉપરાંત પોતાનાં વર્તનો પાછળનો હેતુ એ પોતે ઘણીવાર જાણી શકતો નથી.

અજ્ઞાતપણે થતી આ બધી ક્રિયાઓને કારણે અજ્ઞાત મનના અસ્તિત્વ વિષેનો ખાતરીપૂર્વકનો અનુભવ આપણને થાય છે, અને સમજાય છે કે અનિચ્છનીય વિચારો કે વર્તનોને દૂર કરવા માટે અજ્ઞાત મનમાં રહેલાં તેના મૂળ કાઢી નાંખવાની જરૂર છે. જેમ નકામા છોડવાઓ ઉપયોગી છોડવાઓ માટેનું પોષણતત્વ વાપરી નાખે છે તેથી ઉપયોગી છોડવાઓને સહન કરવું પડે છે, તેમ અનિચ્છનીય માનસિક ક્રિયાઓને કાઢી નાખવામાં ન આવે ત્યાં સુધી માણસ સ્વસ્થ અને શાન્તિભર્યું જીવન ગાળી શકતો નથી.

આ કારણે અજ્ઞાત મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે, શું ભરાઈ બેઠું છે તે જાણવાની, જોવાની ખૂબ આવશ્યકતા છે. દાખલા તરીકે મારા એક દરદીને કામ કરવું હતું છતાં કરી શકતો ન હતો. કામ કરવામાં તેનું દિલ ચોટતું નહતું. આ કારણે તેને ઘણું સહન કરવું પડતું હતું. છતાંય કામ ન કરવા દેવાની વૃત્તિ પાસે તે તદ્દન નિરૂપાય હતો. કામ કરવાની ઇચ્છા હતી છતાંય તે કરી શકતો ન હતો એ પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે એના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઈક હતું કે જે તેની કામ કરવાની મરજીને વિરોધ કરી તે મરજીને વેડફી નાખતું હતું. આ માટે તેના અજ્ઞાત મનમાં જવાનું ખૂબ જરૂરી હતું. અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ થતાં જ દેખાઈ આવ્યું કે તેની કામવૃત્તિ સાથે કાર્ય કરવાની ઇચ્છા બેકાઈ ગઈ હતી. કામ (કાર્ય) કામ (વૃત્તિ) ને માંદે છે એ માન્યતા



ખોટી છે એવું દેખાયું એટલું જ નહિ, કામ (વૃત્તિ) કામ (કાર્ય) કરવાની ઇચ્છામાં વિઘ્ન લાવી શકે છે, એવો પણ ભેદ ઓસરી ગયો અને કામવૃત્તિ તેમ જ કાર્ય એ જન્મે મૂળમાં એક જ છે તેવું બેવા મળ્યું.

દિવસો સુધીના અજ્ઞાત મનમાં પરિભ્રમણ પછી ચારેક વર્ષનો હતો ત્યારનો એક પ્રસંગ તેને યાદ આવ્યો. ભૂલાઈ ગયેલો આ પ્રસંગ યાદ આવતાં તે આશ્ચર્ય મુગ્ધ થઈ ગયો અને તેના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરવામાં આ પ્રસંગે જે જે હિસ્સો આવેલો તે પોતે ગણગણ સમજી શક્યો,

તેના પડોશમાં રહેતા એક યુવાને તે ચારેક વર્ષનો હતો ત્યારે તેને એક ઓરડામાં લઈ જઈ તેની ચઢી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરેલો. આ છોકરો તે સામે ખૂબ અડગ્યો અને જેમ તે વધુ અડગમતો ગયો તેમ પેલો યુવાન અનૂની જનતો ગયો. આખરે છોકરો ખુબ મારશે તે બીકે તેણે છોડી દીધો.

આ પ્રસંગથી તે એવો ડઘાઈ ગયેલો કે તે વિગે કોઈને કશું કહી શકેલો નહિ આવી વાત કોઈને કેમ કહી શકાય એવી શરમથી બીજાને કહેતાં અચકાઈ ગયેલો. અહીં પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે ચારેક વર્ષના નાના બાળકને આવી શરમ શા માટે આવી? બાળકને કોઈ મારે છે તો તે માળાપ પાસે જઈ ફરિયાદ કરે છે. તેને બદલે આ છોકરો શા માટે શરમાઈ ગયો? તેણે મને કહ્યું કે તેની મા ચઢી પહેરી રાખવ માટે તેના છેક બાલ્યકાળથી જૂળ ચિવટ રાખતી અને તેથી નગ્ન થવું એ શરમજનક છે તેવો ખ્યાલ બંધાઈ ગયેલો. આ હકીકતનું તેના પર બીજું એક પરિણામ આવેલું. નગ્ન બાળકને જોઈ તેને ઘૂણા ઘઈ આવે છે તેથી ચઢી પહેરી ન હોય તેવા બાળકને તે અડકતો કે રમાડતો નથી. આમ કામવૃત્તિ ઢાંકેલી રાખવી બેઠકે તેવો ખ્યાલ બળપૂર્વક મુકવામાં આવેલો તેથી તેની પોતાની કામ ક્રિયા વ્યક્ત કરવામાં તેને તટલીક પડતી એટલે કે અજ્ઞાતપણે તેણે તેની કામવૃત્તિને એટલી બધી દબાવી નીચેલી કે જેથી ઉત્સાહ જેવું તેનામાં બંનું જ નહિ અને જેઓમાં ઉત્સાહ નથી હોતો તેઓ કાર્યમાં રમ લઈ શકતા નથી.

આ આખી વસ્તુની શોધ અને તેને અંગે થયેલો મુદ્દાને મુક્ત માહચર્યની પદ્ધતિના ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો ન હોત તો શક્ય બની શકત નહિ.

મુક્ત માહચર્યની પદ્ધતિ એ મનુષ્યના વિકાસ માર્ગમાં મનો-વિશ્લેષણના પ્રણેતા સીગમંડ ફ્રોઈડની એક અનેાખી અમૂલ્ય ભેટ છે. અજ્ઞાત મન જેવા પ્રચંડ શક્તિથી ભરપૂર મનના વિભાગમાં પહોંચી જઈ તેમાં રહેલી શક્તિને મનુષ્યના લાભાર્થે બહાર લાવવાનું મુક્ત માહચર્યથી શક્ય બની શક્યુ છે. આ પદ્ધતિ તદ્દન અમૂર્ત હોવાથી તેની આગાધ શક્તિ વિશેનો ખ્યાલ આવવો ઘણાંને મારે મુશ્કેલ છે. જુની જુની જ્ઞાનના ઘણા પ્રયત્નો પછી જેમ કેટલીક શોધખોળ આકસ્મિક રીતે થઈ જાય છે તેમ માનસિક ચૂંચવણો, માનસિક રોગનો નિકાલ મુક્ત માહચર્યથી લાવી શકાય છે તે વસ્તુની શોધ ફ્રોઈડને આકસ્મિક માંપડેલી.

જુઓર નામના ડોક્ટર મિત્રે ફ્રોઈડને તેનો અનુભવ કહેલો. લીટ્ટેરીઆ જેવા જાકી દર્દી પિડાતી એક સ્ત્રીએ ઘણી દવાઓ કરી, છતાંય મારી ન થઈ ત્યારે જુઓર પામે મઈ. જુઓર તે સ્ત્રીના કુટુંબના ડોક્ટર હતા અને તે સ્ત્રી મારી ધાય તેવું અંતરગી ઇચ્છતા હતા. દરરોજ તે બાઈ ઠો. જુઓર પામે જતી અને તેના દર્દની વાનો કયાં કરતી. કેટલાક દિવસો મુખી આમ વાતોકયાં પછી તે બાઈને આરામ મળવા લાગ્યો. તેના રોગનાં ચિન્હો ધીમે ધીમે ઠીક થવા લાગ્યા વાત કરી, મનમાં જે બગાયુ હોતું તે કદી દેવાથી લીટ્ટેરીઆ જેવા રોગ મુશ્કેલો ભેઈ જુઓરને જુઓ નવાઈ લાગી અને તેણે તે વાત ફ્રોઈડને કહેવી.

આ બનાવ પછી ઘણા વર્ષે માનસિક રોગથી પિડાતા દર્દીઓને આજ કરવામાં મૂનન કે લીપનોમીસ્ટની ઉજ્જવ ફ્રોઈડે ભેઈ ત્યારે જુઓરે કહેલી વાત નેમને યાદ આવી. એ કદીકનને ધ્યાનમાં રાખી પ્રયોગો કરવા માંડ્યા નેમાંથી મુક્ત માહચર્યની પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવી.

મુક્ત માહચર્ય એટલે મનમાં આવતા વિચારોને અટકાવ્યા વગર જેમ આવે તેમ બહાર આવવા દેવ. આમ કરવા જતાં

માણસને કયા વિચારો આવવા દેવા અને કયા ન આવવા દેવા નેની પસંદગી કરવાનું કાર્ય બધ કઠી દેવું પડે છે જુદી જુદી માન્યતાઓ પ્રમાણે આપણે આપણા ડેટલાક વિચારોને નિદાપાત્ર ગણીએ છીએ તેથી તે માન્યતાઓ વેગળી મૂકી દઈએ છીએ ત્યારે વિચાર દમન કરવાની ક્રિયા નિર્ધારિત બની જાય છે અને અજ્ઞાત મનમાથી વિચારો આવવા માડે છે આ કારણે માણસને તેના મનમાં જે વિચાર આવે તે લાને ખરાબ હોય, હલકા હોય કે બિલકલ હોય તો પણ જરાય સડોસ રાખ્યા વગર બોલવાનું કહેવામાં આવે છે

અત્યાર સુધી આપણે જે કન્તા આપ્યા છીએ સારા વિચાર કન્વા અને ખરાબને દબાવી દેવા તેનાથી તદ્દન ઉલટું છે ~~અવિરોધ~~ ~~અવિરોધ~~

ખરાબ ગણાતા કામ, ક્રોધ અને લયને દબાવી દઈ આપણે પોતે આપણી જાતને ધોવામાં નાખી રહ્યા હતા તે વસ્તુ અપ્રક્ટપણે ક્રોધ પહેલા બીજા કોઈને મમજાવેલી નહિ યુગયુગેથી આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે વૃત્તિને દબાવી દેવી પરંતુ તેનું શું પરિણામ આવે છે તે મનુષ્યના ઇતિહાસમાં સૌથી પહેલું ક્રોધને જોવા મળ્યું

તેણે જોયું કે વૃત્તિઓના દમનને કારણે મન નિરત્યાહી ઉદાસ, મદ ચિદ્વીયુ, ભૂલો કરનાર શકાશીલ, ઇર્ષાળુ, અદેષુ, વ્યનની, અભિચારી અને મારક બને છે તેથી તેણે કહ્યું કે આપણી બધી માનસિક શૂન્યતા અને માનસિક બિમારીના મૂળમાં દમન કરવાની ક્રિયા છે

વર્ષો પહેલા થયેલી શૂન્યની કે પૈડાની શોધ મનુષ્ય માટે જેટલી અગત્યની છે તેટલી અગત્યની મુક્ત આહ્વારની પદ્ધતિની શોધ છે શૂન્યની શોધને માણે ગણિતશાસ્ત્ર વ્યાયુ એના વગર મનુષ્ય જાતનો જેટલો બૌદ્ધિક વિકાસ થયો છે તેટલો શક્ય ન હતો પૈડાની શોધ થઈ ન હોત તો યશુસ્ અસ્તિત્વમાં આવી શક નહિ કારણ કે કોઈપણ ધર્મ પૈડા વગરનું હોય તેવું સ્પષ્ટિત નથી પૈડાની શોધને કારણે માનવમનમાં જે કાન્તિ થઈ છે તેવી જ કાન્તિ અનોશ્વેષણની શોધથી માણસના માનસિ મનમાં થઈ ગઈ છે આને આપ્તે ચુપડીથી થી આ કાન્તિ :

નથી કારણ કે ભૂતકાળથી છૂટા પડતાં આપણને અનહદ દુઃખ થઈ આવે છે. જ્યાં સુધી ભૂતકાળથી આપણે છૂટા પડી શકતા નથી ત્યાં સુધી આપણામાં સત્ય દ્રષ્ટિ કે સાદી સમજ આવી શકતી નથી.

આપણો પોતાનો ભૂતકાળ આપણા એકાએક વર્તનને દોરે છે. એ ભૂતકાળ, એ અજ્ઞાત મન આપણે જે વિચારીએ છીએ, જે વર્તીએ છે તે નિયન કરે છે. એની પકડમાંથી છૂટવું બહુ જરૂરી છે.

મનોવિશ્લેષણ સાળિત કરી શક્યું છે કે પહેલા વર્ષથી શરૂ થઈ ઇકા વર્ષ સુધીમાં જે કાંઈ બને છે તે આપણો ભૂતકાળ બની રહે છે, તેમાંથી આપણું અજ્ઞાત મન બંધાઈ બંધ છે, જે ત્યાર પછીથી ધનારા એકેએક વર્તનને દોરે છે.

આથી આપણા જીવનનું ધ્યેય જે અજ્ઞાત છે તેના વિષે જ્ઞાત થવાનું છે, અને જ્યાં સુધી અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ કરાવી શકે તેવું કોઈ સાધન આપણી પાસે ન હોય ત્યાં સુધી તે અશક્ય હતું. આ કારણે મનોવિશ્લેષણ અસ્તિત્વમાં આવ્યું તે પહેલાં અજ્ઞાત મન શું છે તે જાણવાની કે સમજવાની કોઈપણ ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક કે નૈતિક પદ્ધતિએ પ્રયત્ન કરેલો જ નહિ. એથી તેઓએ અજ્ઞાત મનને બાબુમાં રાખી બુદ્ધા બુદ્ધા સિદ્ધાંતોની યોજના કરી છે.

દાખલા તરીકે માણસ પોતે ધારે તેવો થઈ શકતો નથી. પોતે મારો કે ઉન્નત થવા માગે છે, તેવા વિચાર કરવાથી પોતાને પલટાવી શકતો નથી. બીક ન રાખવી એમ કહેવાથી બીક જતી રહેતી નથી. મલાહ, સૂચન કે પ્રયત્નથી કશું વળતું નથી. જેવા હોઈએ છીએ તેવાને તેવાજ રહીએ છીએ.

એ માટે અજ્ઞાત મનને જ્ઞાત બનાવવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી અજ્ઞાત મનમાં પહોંચી શકીએ નહિ ત્યાં સુધી માણસના જીવનમાં આવતા આંતરિક વિધોને દૂર કરી શકાય તેમ નથી. તે કારણે મનોશ્લેષક, મુક્ત સાહચર્યને પોતાના સાધન તરીકે વાપરી પરિસ્થિતિમાંથી લદાયેલા બીનજરૂરી અને અવ્યાજબી માનસિક બંધનોને છોડવી એક એવી સ્થિતિ ઊભી કરે છે કે જેમાં માણસ અંદરથી ઉઠતા ગભરાટ કે ડર વગરનું વાસ્તવિક વર્તન કરી શકે છે.

આવતા વિચારોને જરા પણ રોક્યા વગર કે પછા ધકેલવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર મુક્તપણે બહાર આવવા દેવામાં આવે છે ત્યારે બુલાઈ ગયેલા, અજ્ઞાત થઈ ગયેલા, આપણા ભૂતકાળમાં બનેલા પ્રસંગો કોઈ કોઈ વખત વીજળીના ચમકારાની જેમ એકાએક યાદ આવી જાય છે આમ મુક્તપણે માણસ બોલતો જાય છે ત્યારે તે હમેશા આપોઆપ ભૂતકાળમાં ચાલ્યો જ જાય છે ત્યાં ઉઠાપ્રવાહમાં જતા દુઃખદ પ્રસંગો યાદ આવે છે અને એ પ્રસંગોમાં વણાયેલી વૃત્તિઓ પણ બહાર ધમી આવે છે આથી મન છટકાગનો અનુભવ કરે છે કોઈક વખત તેથી વ્યથતા પણ આવી જાય છે પરંતુ મનોવિશ્લેષકની દોષઘીથી તે વ્યથતા દૂર થાય છે એટલું જ નહિ પણ દૂર દૂરનો ભૂતકાળ વધુ ને વધુ યાદ આવતો થાય તેવી સ્થિતિ ઊભી કરવામાં આવે છે

સૂચન કે સલાહને મુખ્ય સાહચર્યમાં ગ્રાહ્ય નથી જે વિચાર આવે તેને વખોડ્યા વગર આવવા દેવાનો હોય છે તેથી બહારના કોઈપણ પ્રયત્નની જરૂર હોતી નથી સલાહ કે સૂચન માનસિક ક્રિયાઓને મુક્ત કરવાને બદલે બધનમાં મૂકી દે છે, તેથી અજ્ઞાત મનમાંથી દબાવેલી વૃત્તિઓ બહાર આવવાને બદલે વધુ દબાઈ જાય છે બહારની દબલગીરી જેમ ઓછામાં ઓછી હોય તેમ અજ્ઞાત મન જ્ઞાત બનતું જાય છે જેમ જેમ અજ્ઞાત મન જ્ઞાત બનતું જાય તેમ તેમ માણસને પોતાનું આત્મિક જીવન તેના હાથમાં છે તેનો અનુભવ થઈ શકે છે

હવે સહન કરવા તરફના અણગમોને કારણે આપણે આપણી કેટલીક ઈચ્છાઓને પાછી ઠેવીએ છીએ એટલે આપણી જુદી જુદી અનેક ઈચ્છાઓના સમૂહમાંથી જે ઈચ્છાઓને પાછી ઠેવવામાં આવે છે તેઓમાં પાછી ઠેલાવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય છે આથી પાછા ઠેવનાર બળ સામે ટકી રહેવાય તે માટે ઈચ્છાઓ પોતાનું જોર વધારે જાય છે અને જેમ તેમનું જોર વધતું જાય છે તેમ તેમને પાછા ઠેલના તરવની એટલે કે “આપણી” તેના વિષેની ચિંતા વધતી જાય છે આ ચિંતા આપણી દરેક માનસિક મૂલ્યવસ્તુમાં કે બિમારીના મૂળમાં જોવા મળે છે આપણા દ્રષ્ટાંતોએ આપણને નિશ્ચિત થવાનો બોધ

આપ્યો છે તેનો અર્થ આ જાતની ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવાનો છે.

જ્યાં સુધી આપણે દુઃખથી લાગી જવાની માનસિક ક્રિયાને અટકાવીએ નહિ ત્યાં સુધી એ નિશ્ચિંત અવસ્થાને પહોંચી શકતા નથી. તેમ થવા માટે આપણા જીવનમાં જ્યાં જ્યાં આપણે દુઃખનો સામનો કરવાનું તજ દીધું હોય તે પ્રસંગોને તાજ કરી માનસિકપણે ફરી જીવી જઈએ તો દુઃખનો સામનો કરવાની, દુઃખ સહન કરવાની તાકાત વધે છે.

આ રીતે મનોવિશ્લેષણ માણસમાં દુઃખ સહન કરવાની તાકાતમાં વધારો કરે છે. દુઃખથી લાગવાની ઇચ્છાને નબળી પાડી દઈ દુઃખ સહન કરવા સામેનો અણગમો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. દુઃખ સહન કરવાની તાકાત માણસમાં જેમ વધારે તેમ તેનું માનસિક આરોગ્ય વધે છે એટલું જ નહિ પણ દુઃખથી લાગવાની ઇચ્છાને કારણે વધતું ઘર્ષણ દૂર થાય છે જેથી માણસનું વિચારબળ વધે છે. માણસ વધુ સર્જક બને છે. એટલે કે જેમ માણસમાં દુઃખનો સામનો કરવાનું બળ વધારે તેમ તેની વૃત્તિઓની શક્તિ ઇંદ્રિય-સુખ મેળવવાનો માર્ગ તજ સર્જક માર્ગે વળે છે. આમ થવાથી મનમાં ઊંડતા તરંગો આપોઆપ અટકી જાય છે, જેના પરિણામે ઇંદ્રિયો મનને બહાર ખેંચી જઈ શકતી નથી.

અહીં દુઃખ સહન કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે તેનો અર્થ એવો નથી થતો કે માણસે જાણી જોઈ શારીરિક દુઃખ સહન કરવું જોઈએ પરંતુ માનસિક દુઃખ પોતાની જ વૃત્તિઓને કારણે આવી પડે છે તેને સહન કરવાની તાકાત વધવાથી માણસ વધુ ને વધુ સંયમી અને સમતાવાળો બનતો જાય છે.

બાળકને માનું ધાવણ છોડવું ગમતું નથી. ધાવણ છોડાવતાં ધાવણ માટે તે ઝૂરે છે, કારણ કે ધાવણ પર તેના મુખનો, તેના જીવનનો આધાર છે. ધાવણ અપાતું બંધ થતાં તે આકુળવ્યાકુળ થઈ જાય છે, રડે છે અને દયા ઉપજાવે તેવી સ્થિતિ ઊભી થાય છે. પોતાના આત્મજનથી જૂટા પડતાં માણસને જે દુઃખ થાય છે તેની સાથે આ સ્થિતિ સરખાવી શકાય તેમ છે. જે ધાવણ મળી જાય તો તે તેનું બધું દુઃખ ભૂલી જાય. પરંતુ તેને જે જોઈએ છે તે મળવાનું જ નથી તેવી ખાતરી જેમ

જેમ થતી જાય તેમ તેમ તે નવી આવી પડેલી ગિથિતિ સ્વીકારવા માટે છે જેના પર એક વખત તેનો આધાર હતો તે આધારને વિસરી જાય છે તેને લાગે છે કે ધાવવા માટેની ઇચ્છા હું જ લાવે છે માટે તે ઇચ્છાને ભૂલી જવી હું ખતી ભાગવાનો કે હું જ સહન કરી લેવાનો મનુષ્ય તરીકેનો આ આપણો સૌથી પહેલો પ્રયત્ન છે

મન છુરવી શકે તેના કરતા વધારે મોટું હું જ બાળકને આપીએ તો હું જ સહન કરવા સામે તેનામા અણગમો અને હું ખતી ભાગવા માટેની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ આવે છે, આવા બાળકો મોટી ઉંમરે જરાપણ હું જ આવતા ગલગઈ બિઠે છે, અસ્વસ્થ થઈ જાય છે કોઈ બળ, જેના પર તેમનો આધાર છે તેનાથી વિખટા પડી ગયા હોય તેવો અનુભવ તેમને થાય છે તેથી ભવિષ્યના જીવનમા જેની પર આધાર હોય તે આધાર ખતી જશે તો શુ થશે તેવી ચિંતાથી કાગળ હોય કે ન હોય તો પણ તેઓ પીડાયા કરે છે

ઘણા એવા માણસોના પરિચયમા આપણે આવીએ ડીએ કે જેઓ નોકરી કરતા હોય તો પણ નોકરી જતી રહેશે તેની ચિંતાથી પીડાતા હોય છે, વેપારી હોય તો તેમને ખોટ જશે તેવી અકારણ ચિંતા કરતા હોય છે આવા માણસો શક્તિશાળી હોવા છતાં પોતાના કામધધામા નિબ્ધ જાય છે અને આ બધાના મૂળમા હું જ સહન કરવા માટેનો અણગમો હોય છે

ભૂતકાળને જેઓ વળગી રહે છે તેમનામા વિવેકનો, વાસ્તવિકતાની સમજનો અભાવ હોય છે આથી માણસ જ્યાં સુધી ભૂતકાળને પકડી રાખે છે ત્યાં સુધી તેના જીવનમા આવતા જતન તત્ત્વ અનુભવોમાથી તે તબુ શીખી શકતો નથી દાખવા તરીકે માગ એક દરતીને ખાવાની બાબતમા જરાપણ મુશ્કેલી નડે તો તેને ગુસ્સો થઈ આવે છે ખાવું અને ગુસ્સો એ બન્ને એક બીજા માથે એવા તો વણાઈ ગયા છે કે તે તેમને છૂટા પાડી શકતો નથી ખાનાનું મોડું થાય કે ખાવાનું ભાવતું થયું ન હોય તો તે ગુસ્સે થઈ જાય છે ગુસ્સો દગાવી દે છે ત્યારે તેના સ્વપ્નમા પણ તેવું જ બને છે એક દિવસ એને સ્વપ્ન આવ્યું તેમા તેણે જોયું કે તે જમવા બેઠો છે તેની પત્નીએ દાગલાત પીન્ડ્યા

દાળભાત મેળા કરી તે જમવા લાગ્યો ને તેને ખબર પડી કે તેમા કશો મ્વાદ નહતો શ્રીકૃષ્ણ રસોઈથી તેને ગુસ્સો આવ્યો અને દાળભાતના લોચા પત્ની પર નાખવા લાગ્યો આખરે ચિડાઈને થાળી પત્ની પર ફેંકી આ સ્વપ્ન બતાવે છે કે ખોગક અને ગુસ્સો એ બંને વચ્ચે તેના અજ્ઞાત મનમા અતૂટ સંબંધ બંધાઈ ગયેલો અને એ સંબંધને તોડી નાખવા તે પોતે અસમર્થ હતો.

ખોરાકને સ્વરક્ષણ સાથે મીઠો સંબંધ છે આથી તેના જીવનમા ખોરાક, સ્વરક્ષણ અને ક્રોધ એ ત્રણે એક બીજામા ભળી ગયેલા હતા જીવનમા જરા પણ મુશ્કેલી આવી પડતા તેનું સ્વરક્ષણ ભયમા આવી પડ્યું છે તેવી ચિંતા તેને થઈ આવતી અને ગુસ્સો વ્યક્ત કરતા સ્વરક્ષણ વધુ ભયમા આવી પડશે તે બીકે ગુસ્સાને મનમા ભરી રાખતો મનમા આવતી વાતો, કે મનમા થતા ભાવ તે મહેનાઈથી વ્યક્ત કરી શકતો નહિ તેથી તે હંમેશા ચિઠાયેલો રહેતો, જરાજરામા વાકું પડતું ને ખોટું લાગતું એનું આ આખું વર્તન ભૂતકાળમા ખોરાક અને ગુસ્સા સાથે બંધાઈ ગયેલા સંબંધને કારણે થતું હતું જો એ પોતે આ સંબંધ તોડી નાખી શક્યો હોત તો નવા નવા અનુભવો તેનામા વધુ ને વધુ મમજ તેમજ દષ્ટિ લાવી શકત.

આથી આપણા પોતાના ભૂતકાળમાથી છૂટવાની આપણને ખૂબ જ જરૂર છે ત્યાં સુધી આપણે પોતાનો ભૂતકાળ આપણને દોરતો હોય ત્યાં સુધી ગમે તેટલા મદ્યુષો આપણે કેળવીએ તો પણ મૂળમા તો આપણે હતા તેવા ને તેવા જ રહીએ છીએ પત્તાના મહેલની જેમ કટોકટીના પ્રમગે આવા મદ્યુષો તૂટી પડે છે આ મદ્યુષો કેળવવા પાછળ વાપડેલી શક્તિ નિર્થક જાય છે.

મનોનિશ્ચયનું અન્તિત્વમા આવ્યું તે પહેલા આપણા ભૂતકાળમાથી છૂટવાની ટોઈ પદ્ધતિ આપણી પાને ન હતી. અત્યાર સુધી મદ્યુષો કેળવવાનું અને વૃત્તિઓને કાળુમા ગળવાનું કહેવામા આવ્યું છે પરંતુ આપણે તબીબોની જેમ કે કેળવેલા મદ્યુષો અને કળુમા રાખેલી વૃત્તિઓ પર આપણે અત્યંત ચોટી નાખવી પડે છે અને આ ચોટી ગળવાનું કાર્ય આપણને વધુ ભયભીત ગણે છે એ મદ્યુષો ક્યાંક તૂટી પડશે, કાળુમા ગળેલી વૃત્તિઓ મ્યારે વિક્કી બેસશે તે દલી શકાનું નથી.



# શબ્દસૂચિ

અગમચેતી ૩૬, ૭૧, ૭૨  
 અંગુઠો સુસંગ ૧૭૭  
 અદેખાઈ ૨૬, ૬૫, ૬૬, ૧૫૭, ૧૭૬  
 અતરાત્મા : (Super Ego) ૧૬૩  
 અનિષ્ઠ થવાનું છે એમ લા થા કરકું ૭૧  
 અનિદ્રા ૬૨, ૬૬, ૧૨૨  
 આક્રમકવૃત્તિ ૧૫૭,  
 અંગના (મનની વાત બોલી દેતા) - ૪૬, ૪૭  
 આત્મશિક્ષા ૧૫૧  
 આરોપણ - ૮૭, ૬૫, બીજા પર ૭૫,  
 આપણા લાવોનું ૬૬ ૧૬૩  
 ઇચ્છા,  
 અધુરી રહેવી ૧૭૭, કાંઈને  
 મારવાની ૭૫ નવું કરવાની ૧૭૫  
 નોખમ ખેડવાની ૧૬૦, ઇચ્છાવૃત્તિ  
 (વહેમ કારા) ૭૩,  
 દમાવી રેવી ૧૬, ૪૪, પડાવી લેવાની  
 ૧૩, ૧૬, પચાવી પાડવાની ૧૩,  
 પોતે સારા, બધા અને પરમણુ  
 હોવાની ૭૩, બીજાનું ખરાબ  
 થવાની ૭૩, વળતર મેળવવાની : ૧૨૬,  
 રજાનું થવાની ૬૫, સેના કરવાની  
 ૧૭૦,  
 ઉંમ ઉંમમાં વર્તન ૧૩, ઉંમમાં અંખડી  
 ભગી ૮૬૭ ૧૩,  
 ઉંધી ન શકવું ૪૪, ૮૨, સવારમાં, ઉંમ  
 આવવી . ૬૮,  
 ઉંચેથી નીચે પડવાનો ખ્યાલ ૧૭૧  
 કામ કામવૃત્તિ  
 દખાઈ ગયેલી : ૫૬, નિમ્નગત : ૫૭  
 અનૃત્ત રહેવી ૬૫  
 મમજ્ઞાસા . ૩૪ ૩૫, ૫૨, ૮૬,  
 કામસંતોષ મેળવનાં કામ . ૪૦  
 કામસંતોષ એટલે રજાનું કામ ૪૦

કોપ

મનમાં દખાઈ ગયેલો ૫૭  
 માન્યતાને પરિણામે ૮૨  
 ખાનગી રાખવાનો રચલાવ ૫૮  
 બીજા ૨૫  
 ગલરાટ  
 સમય વિશે ૬૬  
 અજ્ઞાત ગલરાટ ૬૧  
 ગલરામણ ૪૪, ૭૮  
 જ્ઞાનિ ૧૦, ૧૮૮  
 ગુન્હો ૪૬, ૧૫૫  
 ગુરસો  
 ગેસ ૭૮  
 ગુરસો દખાડેલો ૪૮, ૬૪  
 ગુરસો (કાંઈ નયજિ પરનો) અજ્ઞાતપણે  
 કાઢવો ૪૮  
 ગુરસો પોતા પર : ૫૬  
 ગુરસો-ભય હોય ત્યાં : ૭૪  
 ગુરસો-માખાપ પ્રત્યે : ૭૬, ૬૪  
 ગુરસો-માન્યતાથી હત્યલ થનો ૮૧  
 ગદો વિચાર . ૫૦  
 ધર્મણ  
 અજ્ઞાત . ૬૧  
 ખાનગી અને માખાપ વચ્ચે ૮૬  
 વાર-વિક્રતા અને જ્ઞાનિયો ૫૨૨  
 ૧૪૮, ૧૦૪, ૧૪૬, ૧૫૧, ૧૫૬ ૧૫૬  
 ચિતા  
 અજ્ઞાત : ૧૧, ૧૨  
 નિર્દેશિયણ બહાર કરવાની . ૧૬  
 ક્રિમ આટ ૭૭  
 કામ વખતસર પુર પડે નહિ એની ૬૬  
 માણી વરતુ વિશે ૧૦૦  
 બીજા દમાવી પાડેલી નેવી ૧૦૩  
 ચોરી ૧૧૬, ૧૧૭ ૧૨૬, ૧૫૭

છીનવી લગુ ૩૧ ૬૫  
 જાપાનિ બેસી ન રકલુ ૬૨  
 તત તેને ઓગળવાનો પ્રયત્ન ૭૭  
 છશારા ૧૨ ૧૬, ૫૦  
 છલ તોતડાવી ૪૨ ૪૩  
 છદ્દી રવલાવ ૫૮ ૧૬૧, ૧૬૭  
 છવન  
 નો ઉદ્દેશ ૬૪  
 મા યતા વગરનુ ૮૩  
 મુદ્દન લાગલુ ૬૩  
 માધી રસ ઓછો થવા ૧૦૨, ૧૦૪  
 રક્ષણ ૧૫૮  
 મુક ૧૧૬, ૧૧૭ ૧૪૨ ૧૫૭  
 જમકી લગી જલુ ૧૦ ૩૫  
 ટેવ ૧૨ ૧૪  
 ટોકમા કરવાની ટેવ ૫૬  
 ડર ૧૨ ૨૨ ૭૮ માળાપનો ૭૮  
 ડરપોક ૧૧૮ ૧૨૧ ૧૪૪ ૧૭૧  
 ગરીબ થવાનો ૧૨૮ ૧૭૨ ૧૭૪, ૧૮૩  
 ડબ દુઃખપનો ૨૮ ૪૬ ૫૬  
 બીજાને પ્રકાશન થાય તેની ઇચ્છા  
 કથનિ ૭૩  
 બીજા પર તિરસ્કાર માટેનો ૭૫  
 તોડી પાડલુ ૩૧  
 દમ ૧૧૦  
 દમન વૃત્તિ ૧૨૧  
 દુખ  
 બુદ્ધી જલુ ૭૪ દુઃખ ધીલને દેલુ  
 ૭૪, ૧૦૩ દુઃખ દોકલુ ૧૩૧  
 દુખાવો માયાનો ૧૫ ૬૬  
 ધર્મ ૧૮૦, ૧૮૧ ૧૮૩ - ધમની  
 માન્યતા ૮૪, ધાર્મિક વર્તન ૨૩  
 ધાયુ કરાવલુ ૧૩૫, ૧૩૬, ૧૩૭ ૧૪૧;  
 ધાયુ ન થલુ ૮૬, ૯૦  
 ધીરજ ખુદી જવી ૪૦ ન હોવી ૬૦

નખ નરડવાની ટેવ ૪૧, ૪૨  
 નહાત-લાખા વચન સુધી ૮૬  
 નામ બુદ્ધી જલુ ૧૩ ૧૫, ૧૬ ૧૬ ૨૨  
 નિઃશ્વ નિર્ણયપર આપી ન શકલુ ૧૪૮  
 નિરધારપણ ૫૧  
 નિષ્કામ કર્મ ૭૩  
 પરવરતા ૮, ૧૫૪  
 પરધીનતા ૫૬ ૮૨  
 પ્રસંગ અજાન બનેતા ૧૧  
 પ્રતીક માળાપલુ ૬૮  
 પાપ પાપનો બોલે ૬૨ - પાપનો પચાવ  
 ૩૪ ૫૨ ૧૧૫ ૧૧૬ ૧૧૬  
 મો ગળરાટ ૫૧  
 પ્રેમ ન આપી શકવા ૬૧, - સીકારતા  
 અચકાલુ ૬૨  
 પેસા  
 ખરચી નાખવા ૬૪, ૬૫  
 પોતાને પ્રકાશ કરી સતિાવ મેળવવા ૭૨  
 પોતાનુ મોઢ હેન નહિ તલુ લગલુ ૩૦  
 પોને કરે તે સાનુ અને સાર ૧૪૬  
 પોતાનામા એ છાપણ ૧૨૬-૧૨૮ ૧૩૮  
 શોરક ૪૮  
 બચપણથી વલણ બધાઈ જલુ ૬૬  
 બધનમાથી છુટકારાનો અનુભવ ૬૮  
 બીક  
 ઉધમા ચોરની ૬૩  
 હાય થવાની ૧૬ બોલુ લામરો  
 તેની રજ વૃત્તિની ૪૪  
 બીજાઓ થી બીજા રહેલુ ૧૫૮  
 ગુમારવા ૧૬૫  
 શુ કરશે ૧ ૧૬૮  
 લય હાતરી પાડવાનો ૨૦ - મગ  
 જવાનો ૨૧ ૨૪, ૨૭  
 મૃત્યુનો ૨૮  
 મનમા દબાઈ નયેડો નયદા થવા ૧૦  
 માન્યતાનો ૮૪ - જલુ રહેશે તને ૬૦

ક્રમ : ૮૪, ૧૫૧

આવૈ : ક્રમ ૬ : ૧૭, ૧૮, દખાવી ત્રીણા .

૩૬, ૫૦, ૫૧, ૫૫, ૮૭

આપદોષ : ૨૬, ૨૬, ૩૦

ખૂલી જવું : નામ ૧૩, ૧૫, ૧૬, ૨૧

ખૂલ : લખવા બોલવામાં : ૨૬

નુ મહત્વ : ૨૭

અન :

પર ઉડો યા ૬૦, ૬૧

નૈતિક : ૧૦૦

પોતાનું કુસ્મન : ૭૧

નો ભાર : ૪૬, ૬૮

નુ સમતોલપણ : ૬૧

સૌન્દર્યવેશ :

કેવી રીતે સહાયરૂપ જાને છે . ૪૫

યતાં છુપાયેલું કારણ બહાર નીકળી

આવવું : ૬૫

માનસિક દર્દ કેવી રીતે મટાડે છે : ૭૨

અન્યતા :

કેવી રીતે શરૂ થાય છે : ૮૧ આ કસાવું :

૮૨ વગર જીવવું : ૮૩, ૮૫ ની પાછળ ૧

જળ : ૮૪ નસીબમાં તેથી ન્યોતિષમાં :

૮૪, ની આધીનતા : ૮૪ અમત્કારની :

૮૫, શું છે ૧ : ૮૬, નિર્દોષ કેખાની : ૮૭

અનસિક :

ખ ધનો : ૧૬૨ મૂલવણ : ૧૬૪

વિકાસ : ૧૬૪, અથવા : ૬૮, શેમ :

૧૬૦, ૧૬૧.

બીડા : ૭૧, શક્તિ : ૧૪૩, ૧૬૦

સ્વાસ્થ્ય : ૫૧,

મૂલવણ : ૪૨, ૪૩, ૪૫

ન સાહચર્ય (Free Association)

૩૩, ૩૭, ૧૬૦, ૧૬૨, ૧૬૩ ની .

પ્રતિ : ૧

દશક્રિ : ૨૨, ૧૩૬

તો યોગેશના અચકાવું : ૧૫૬,

સ :

નો અભાવ

આજો યવો :

જાહે : એવકાવથી : ૧૦૩, ન જોઈ શકેની :

૧૦૨ રાત્રિથી ગભરાવવું : ૬૬

લાગણી આપવી : અશક્ય હોય : ૧૧, ૬૩  
અચકત ન કરી શકેથી : ૨૩

લાડ લણવા : ૮૫

લોભી ૧-૧ ૧૬૮

વૃત્તિ : ૭૬, સંહારની . ૭૭

વર્તન :

આવેશમાં : ૧૩

ઉદ્વેગ : ૧૩, મૂલ્યપ્રમાણે : ૨૩

સામાજિક : ૨૩, ધાર્મિક : ૨૩, ૧૮૬

નૈતિક : ૨૩

નજીવા : ૩૩,

નિર્દોષ : ૪૦, ૪૨

ક'અ લાગે તેવું : ૬૪, વાસ્તવિક : ૧૬૨

વાસ્તવિકતાની સમજ : ૧૬૬

વિચાર :

વેર વૃત્તિ : ૭૨, ૧૪૪ રોકવા : ૧૮૮

સિદ્ધાંત : ૧૬૪

સિદ્ધાંત પોતાને ૭૩, ૧૦૧, ૧૪૬

સંચિત્તાનો ભય : ૮૨

સંકારીલપણ : ૬૭, ૧૬૧

સમય :

પારખવાની શક્તિ : ૬૬, ૧૦૧-૧૦૩

ભારે અને ભયાનક લાગે ૬૧

નો સંદર્ભપ્રયોગ, દુરપ્રયોગ, ૬૬

નો અભરાઈ : ૬૮

સાથેનો સંબંધ : ૧૦૪

સંમત : ૧૧૪, ૧૨૧

વર્તન :

ખુલી જવું : ૧૫

સ્ત્રીત્વ : ૫૪

હતાશ થઈ જવું : ૮૬

હલકો પાડવું : ૧૪૧

હૃદયીયાત ખનડ : ૧૪૧

હેતુ

અમાન : ૩૩-૩૬, ૪૬, ૧૩૧, ૧૬૮

૧૭૧

વહેમ પાડેનો :

ખીલને નાખ

ખૂવાનો :

## આટલું સુધારી લેજો

આ પુસ્તકમાં જોડણીની ભૂલો તો છે જ. ઉપરાંત પ્રૂફ વાચનની ખામીને લીધે છાપભૂલો પણ ઠીક ઠીક રહી જવા પામી છે. વાચકોની વિનમ્ર ભાવે ક્ષમા વાચવા સિવાય લેખક માટે હવે બીજા કોઈ માર્ગ રહ્યો નથી. છતાં એ અર્થસંગતિ સચવાઈ રહે તે માટે નીચે મુજબના સુધારા કરી લેવા વિનંતી છે.

પાનું	લીંટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪૨	૧૦	નથી, નીકળી જાય છે.	નથી. (પછીનું રદ કરવું)
૬૭	૧૫	કશું જ હોતું નથી.	આ વાક્ય રદ કરવું
૮૭	૩	સમાવી	સમજાવી
૯૯	૨૪	એવું નિદ્રાથી	એવું અનિદ્રાથી
૧૧૧	૧૦	પલટા કારણ	પલટાનું કારણ
૧૧૨	૨૫	વસ્તુ છે	વસ્તુ એ છે
૧૨૪	૧	આપ શિક્ષા	બાપ શિક્ષા
૧૬૦	૯	Denationalised	De-emotionalised
૧૭૩	૨૮	જેના હદ	જેના પર
૧૯૧	૧૦-૧૧	પદ્ધતિ સૂચવે છે.	આ વાક્ય રદ કરવું.

